كلية التربية الرياضية للبنات
فرع الاسكندرية



المؤتمر العلمي الأول

لدراسات وبحوث التربية الرياضية

«الرياضة والمرأة»

فلمنج - الاسكندرية



يناير - ١٩٨٢

جامعة حلوان



كلية التربية الرياضية للبنات
بالاسكندرية

المؤتمر العلمى

لدراسات وبحوث التربية الرياضية

(الرياضة والمراة)

يناير ١٩٨٢

كلمات افتتاح المؤتمر العلمى الاول
(الرياضـــة والمـــراة)

---

١ ـــ كلمة الاستاذ الدكتور / محمد اسـماعيل علـم الدين
٢ ـــ كلمة السيد الوزير / ســـــعيد المـــــاحى
٣ ـــ كلمة الاستاذ الدكتور / عبـــد الحمـــــد حســـن
٤ ـــ كلمة الاستاذ الدكتور / عفـــاف عبـــد الـــــكريم

كلمات افتتاح اللجان العلمية :

١ ـــ كلمة الاستاذ الدكتور / صـــفية عبـــد الرحمـــن
٢ ـــ كلمة الاستاذ الدكتور / حســـن ســـيد معـــوض
٣ ـــ كلمة الاستاذ الدكتور / محمـــد حســـن عـــلاوى
٤ ـــ كلمة الاستاذ الدكتور / ســـــوسن فهمـــــى

اللجـــان العلمية للمناقشـــة والحكم

اللجنة الاولى :

أ٠د/ فتح الباب عبـد الحليم — رئيســـا
أ٠د/ ابراهيـــم وجيـــه
أ٠د/ محمـــد حسن علاوى
أ٠د/ مســـعد فرغـــلى — مقـــرر

اللجنة الثـــانية :

أ٠د/ حسن ســـيد معوض — رئيســـا
أ٠د/ دلال هـــانم فهمـــى
أ٠د/ ســـهير بـــدير — مقـــرر

اللجنة الثـــالثة :

أ٠د/ احمد فـؤاد الشربينى — رئيســـا
أ٠د/ كمـــال نظيـــف
أ٠د/ ســـوسن فهمـــى — مقـــرر

اللجنة الرابعـــة :

أ٠د/ كمال الدين عثمان شلبى — رئيســـا
أ٠د/ امين نايل خـــليل نايل
أ٠د/ محمـــد حسن أبو عبيـــة — مقـــرر

اللجنة الخـــامسة :

أ٠د/ محمـــد حسين محمـــد — رئيســـا
أ٠د/ عنـــايات فـــرج
أ٠د/ ســـامية عبـــده
أ٠د/ ســـوسن عبـد المنعـم — مقـــرر

اللجنة الســـادسة :

أ٠د/ محمـــد الســيد شـــطا — رئيســـا
أ٠د/ صـــفية عبـد الرحمن
أ٠د/ عطيـــات خطـــاب — مقـــرر

رئيس عـــام المؤتمر :

الاستاذ الدكتور/ محمد اسـماعيل علم الدين

رئيـــس جــــامعة حــــلوان

المقرر العـــام للمؤتمر :

الاستاذة الدكتورة/ عفاف عبد الكريم حسن

عميـــــدة كليــــة التربيـــة

الرياضـــية للبنــــات بالاســـكندرية

كلمـــــــــة

الاستاذ الدكتور محمــد اســماعيل علم الدين

رئيس الجــامعة ورئيس عام المــؤتمر

السيد الوزير / محـــــافظ الاســكندرية ..

السيد / ممثل رئيس المجلس الاعلى للشباب والرياضة .

أ .د/ نائب رئيس جامعة حلوان فرع الاسكندرية .

أ .د / عميدة كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية .

ســيدات وســادتى اعضـــــاء المؤتمر . . .

باسم الله وعلى بركة الله نفتتح هذا المؤتمر العلمى الاول بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية عن :

(الرياضـــــة والمــــراة)

ويسعدنى باسم جامعة حلوان أن أرحب بضـيوف المؤتمر والمشـــــاركين فيه ، وان أشــكر كل من تفضل منهم بالحضور او المشــاركة بالبحث أو المناقشـــــة فى المؤتمر ، وأرحب بصفة خاصـــة بالسيد الوزير محافظ الاســكندرية ، وممثل السيد رئيس المجلس الاعلى للشـــــباب والرياضة مع دعوة من الاعمـــــاق للاخ الدكتور عبد الحمــد حسن بالشــفاء العــاجل .
وأتمنى لكم جميعا التوفيق والنجاح فى هذا المؤتمر الحيوى الكبير ..

ســـــيداتى وســادتى ..

تعتبر التربية الرياضية أحــد المجالات الهامة للتربية ، فممارسة النشاط الرياضى المنظم يساعد على تحقيق أهداف التربية العامة ويعود الافراد على القيادة وتحمل المســـــئولية ، وعلى اكســـاب المواطنين صفات المواطنة الحقـــة من أنتماء وولاء وايجابية ، تلك القيم والتقـــاليد التى نحتاج الى ترسيخها وتدعيمها فى مجتمعنا .

كما تهدف التربية الرياضية الى رفع مســتوى الليـــاقة والكفـــاءة البدنية للافراد واكســـاب الفرد الصفات الجسمية المناسبة ورفع مســتواه الصحى بصورة عامـــة مما يؤهله للقيـــام بواجبه فى مجال عمله وتخصصه .

حى ورفع مستوى الانتـــاج فى جميع المجــالات . ولذلك فقد اهتمت جميع الــدول المتقدمة بالتربية الرياضـــية لرفع مستوى الانتــاج الذى يساعد على حل كثير من المشـــكلات الاقتصـــادية .

واذا كان وقت الفراغ لدى الشباب يمثل تحديا كبيرا لجميع المجتمعات المتقدمة والمتخلفة ، فان التربية الرياضية تساهم مساهمة ايجابية وفعالة فى حل هذه المشكلة .

ولقد كان التوفيق حليفكم فى اختياركم للمراة موضوعا لهذا المؤتمر ويدل ذلك على مدى تقديركم وتكريمكم للمراة وللدور الهام الذى تقوم به فى حياتنا . والمراة جديرة حقا بهذا التكريم ، فهى نصف المجتمع ولها دور فعال فى تربية النشء ورعايته .. ويتاثر الاطفال والشباب والرجال بما تقدمه من قيم ومثل عليا وقدوة طيبة .

وتحتل المراة فى تاريخنا سواء القديم او الاسلامى او المعاصر وفى التاريخ العالمى دورا بارزا ، ونبغت منهن الكثيرات فى مختلف فروع العلم ..

سيداتى وسادتى ..

لقد جمع مؤتمركم كل المتخصصين من اساتذة الجامعات والمهتمين بشئون المراة ، ولاشك أن الدراسات والبحوث التى قدمت فى هذا المؤتمر والتى بلغت ٣٧ بحثا ، والمناقشات التى ستدور فى جلسات المؤتمر سوف تسفر عن توصيات من شأنها وضع خطة لترشيد التربية البدنية والرياضية للمراة فى مراحل السن المختلفة .

ونرجو أن تجد بحوثكم وتوصياتكم اهتماما لدى القطاعات المختلفة فى الدولة ، حتى يتحقق الربط بين ما تسفر عنه ابحاث الجهات العلمية من نتائج وبين جهات التطبيق ..

سيداتى وسادتى ..

ان الدراسات والمؤتمرات العلمية للجامعة تسير وفق خطة مدروسة تتناول مختلف المجالات والقضايا فى مجتمعنا .

فاذا كانت كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية قد اختارت مجالا لبحوثها الرياضية فان كلية التربية الرياضية بأبى قير قد اختارت النشء مجالا للدراسة والبحث — فعقدت مؤتمرها العلمى الاول فى مايو ١٩٨٠ عن اعداد الناشئين — ومؤتمرها العلمى الثانى فى مارس ١٩٨١ عن ترشيد التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الابتدائية وسيكون مؤتمرها الثالث فى مارس ١٩٨٢ عن ترشيد التربية الرياضية فى المرحلة السنية من ١٢ الى ١٦ سنة .

كما عقدت الجامعة مؤتمرين هامين عن التعليم الاساسى وعن مشاكل القطاع العام .. وسوف يعقب هذا المؤتمر مؤتمرات اخرى تعالج جميعها قضايا ومشاكل مجتمعنا وذلك ايمانا من الجامعة بدورها الرائد فى المساهمة فى دراسة قضايا المجتمع وايجاد الحلول لها على اساس من الدراسة المتعمقة والبحث العلمى .

سيداتي وسادتي ..

اعضاء المؤتمر ..

لم تعد التربية الرياضية مجرد تأدية لبعض الحركات او التمرينات او المهارات .. بل اصبحت التربية الرياضية اليوم فرعا من فروع العلم له اسسه وقواعده ونظرياته ... ولقد كان لابناء جامعة حلوان الفضل فى تطوير نظريات التربية الرياضية وأساليبها وربط بحوثها بمختلف فروع العلوم التطبيقية والعلوم الانسانية .

ولقد ظهر ذلك جليا فى الرسائل العلمية للماجستير والدكتوراه التى منحتها جامعة حلوان خلال خمس سنوات اعتبارا من سنة ١٩٧٥ الى سنة ١٩٨٠ اذ بلغت هذه الرسائل العلمية :

١٨٤ درجة دكتوراه

٣١٠ درجة للماجستير

وذلك الى جانب الاعداد الكبيرة من البحوث والدراسات للاساتذة فى مختلف مجالات التربية الرياضية .

ومن الجدير بالذكر ان كل هذه الرسائل والبحوث العلمية هى بحوث ودراسات تطبيقية . فالتربية الرياضية فى مفهوم الجامعة تجمع بين العلم والتطبيق .. فاذا كنا نهدف الى تكوين واعداد جيل رياضى قوى صالح والى تنمية المهارات وخلق البطولات الرياضية فان ذلك كله لابد أن يقوم على أسس ودراسات علمية .

سيداتي وسادتي ..

يسرنى ان اهنىء كل من ساهم فى الاعداد لهذا المؤتمر ، وبصفة خاصة أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية الرياضية وعلى راسها الاستاذة الدكتورة عفاف عبدالكريم عميدة الكلية والمقررة العامة للمؤتمر .

وفى ختام كلمتى اكرر الشكر لكم على تفضلكم بحضور هذا المؤتمر والمساهمة فيه راجيا لكم كل التوفيق والنجاح .

« وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون »

رئيس الجامعة

ا.د/ محمد اسماعيل علم الدين

كلمة السيد الوزير : سعيد الماحى محافظ الاسكندرية

الاستاذ الدكتور اسماعيل علم الدين رئيس الجامعة ، الاستاذة الدكتورة عفاف عبد الكريم ، السيد ممثل رئيس المجلس الاعلى للشباب والرياضة السادة الزملاء والزميلات أعضاء هيئة المؤتمر .

يسعدنى أن يقام بالاسكندرية مدينتنا الجميلة التى كان لها ماضيها وحاضرها ومستقبلها فى مجال العلم ، المؤتمر الاول لكلية التربية الرياضية عن الرياضة والمراة .

فاذا رجعنا الى عنصرى هذا المؤتمر لوجدنا أن هذين العنصرين وهما الرياضة والمراة يشملان قيما وأحداثا كثيرة واسعة ، فالرياضة لها ولا شك مكانتها فى خلق جيل على أسس من الاخلاق وعلى أسس من القيم وعلى أسس من سلامة الاخلاق وقد نص الاسلام على الاهتمام بالرياضة وقد جاء فى الحديث الشريف « علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل » . بهذا أوصانا نبينا محمد عليه الصلاة والسلام وهو آخر الانبياء وسيد المرسلين اوصانا بأن نعلم أولادنا الرياضة وهذه ولا شك خير وصية يجب أن نستهدفها فى أعمالنا ونقول ايضا أن العقل السليم فى الجسم السليم ومن هنا :

فللرياضة اهمية فى تكوين المجتمع وخاصة فى مصرنا العزيزة وأنا هنا فى رحاب كلية للبنات أو للسيدات أو للمراة ، فلا بد أن أعبر لا عن مجاملات ولكن عن يقين أن المراة هى أهم الاسس والاعمدة التى يقوم عليها بناء المجتمع الصحيح ، وهنا بالذات أعتذر لزملائى من الرجال فى أن أرفع المراة عاليا لما لها فى المجتمع من أهمية .

الواقع أن المراة لها أثرها الاول فى تنشئة المجتمع وفى رعاية الطفل وفى تنشئتة التنشئة الصحية فالرجل فى عمله ولكن العبء الاول فى تربية هذا الطفل يقع على عاتق المراة وعلى مسئوليتها ومن هنا كان تقديرنا للمراة وكان تقدير القيادات كلها والاسلام للمراة ، فالجنة تحت اقدام الامهات .

وانعقاد هذا المؤتمر للرياضة والمراة ، قد جمع بين الرياضة والمراة وقد جمع ما بين الاخلاق ، وجمع ما بين من وقع على كاهلهم عبء هذا العمل وعبء تنشئة أفراد هذه الامة ، وارجوا أن لا يفوتنا أن مؤتمركم الموقر سوف يكون له فى توصياته ودراساته أثر كبير بالغ . وان كنت لا املك الا ان اعبر عن الاسكندرية ، فاننى اقول أن هذه التوصيات وهذه القرارات سوف تكون واجبة التنفيذ فى محافظتنا الاسكندرية ، ولن اطيل عليكم الا أننى أنهى حديثى بالدعاء ، فاطلب من الله أن يوفقكم دائما فى دراساتكم وفى ابحاثكم وفى توصياتكم وفى قراراتكم وأن يهدينا الى ما فيه الخير لدينتا ، والى ما فيه الخير لمصرنا الحبيبة العزيزة ، والى بلدنا العزيز الاسكندرية .

محافظ الاسكندرية

كلمــــة

السيد الوزير/ عبد الحميد حسن وزير الشباب والرياضة

القاها نيابة عنه الاستاذ/ حسين عزت

بسم الله الرحمن الرحيم ، السيد المحافظ ، السيد رئيس الجامعة ، السيدة عميدة الكلية ، الاخوات والاخوة اعضاء هيئة التدريس ، يسعدنى كل السعادة فى هذا الحفل العلمى الكبير فى هذا المعهد التربوى أن ابدأ كلمتى بتحيات المجلس الاعلى للشباب والرياضة وتحيات الدكتور عبد الحميد حسن الذى لولا دواعى مرضه وفترة النقاهة بعد العملية الناجحة التى اجراها فى أمريكا لكان بينكم كعادته دائما فى كل احتفالاتكم ومؤتمراتكم .

والحقيقة اننى أسعد كل السعادة بأن اجتمع فى أى مناسبة من المناسبات مع اخواتى واخوانى وأساتذة وعمداء كليات جامعة حلوان وكل العاملين بهـا ، لان جامعة حلوان لها مكانة خاصة فى نفسى ومنزلة كبيرة فى مشاعرى وقد عملت مع الاخوة والاخوات مدة من الزمن اعتقد انها اخصب فترة عمل فى حياتى ، فترة لا انساها وفترة دائما أقول عنها بأننى اكتسبت فيها من العلم والتجربة ومن المقدرة ما جعلنى حتى الان استطيع أن اعمل فى مجال الشباب والرياضة بهذه القوة وهذا الحماس ، واستطيع ان اخدم هذا البلد ، جامعة حلوان ليست جامعة حديثة كما يظن الكثيرون ولكنها جامعة عريقة نشأت من المعاهد المتخصصة فى بعض فروع التربية والتعلم ، منها معاهد المعلمين فى التربية الرياضية ومعاهد الفنون الجميلة على اختلاف أنواعها والمعاهد الصناعية التى تتكون منها هذه الجامعة . وهذه الجامعة لها منزلة خاصة لانها تجمع بين الدراسة الاكاديمية والدراسة التطبيقية الميدانية ، فهذه الجامعة العريقة تخوض الان ميدان البحث العلمى بين الجامعات الاخرى ، والحقيقة انه لا يمكن أن تتقدم أى أمة من الامم الا عن طريق التعلم ، والعلم لا يأتى الا عن طريق التحليل والبحث العلمى . وهذه المعاهد وتلك الكليات فى هذه الجامعة العريقة وما تقــوم به الآن من تحليل وبحث علمى ومن ذلك هذه المؤتمرات المتتالية للكليات تشهد بأن لهذه الجامعة مكانة خاصة بين الجامعات الاخرى ، كما أن لها منزلة خاصة فى عملنا فى المجلس الاعلى للشباب والرياضة ، فنحن نتعامل مع كل الجامعات فى مجال الشباب والرياضة ولكن الجامعة الرائدة والرائدة فعلا لهذا العمل بحكم وجود كليـــات متخصصة للتربية الرياضية والفنون الجميلة والخدمة الاجتماعية وفى كل انشـــطة الشباب فهى فى مجال الشباب والرياضة جامعة رائدة وصاحبة فضل فى العمــل الشــبابى والرياضى ، يظهر من خلال اعمالها ، ويرجع الى المتخصصين فى العمــل الشبابى والرياضى .

فتحية من الاعماق وتحية من القلوب من كل الزملاء العاملين بالمجلس الاعلى للشباب والرياضة لهذه الجامعة على معاونتها الجليلة المستمرة وعلى الجهد المثمـر فى مجال الشباب والرياضة .

ولعل ما شاهدناه أمس من هذه الكلية بالذات فى مناسبة دولية كبيرة ، يجب أن أشير الى أننا شاهدنا عرضا رائعا بهر به فعلا الوفد الفرنسى والاصدقاء الفرنسيون من القيادات المصاحبة لهذا الوفد . بهروا لتصميم هذا العرض واخراجه واللياقة البدنية والتوفيق الكامل لكل النواحى الفنية والموسيقية وقد وجه الوفد الفرنسى الدعوة الى طالبات الكلية بالسفر الى باريس لتقديم هذه العروض الرفيعة المستوى هناك . وأود أن أقول بأننى فى الانشطة التى أراها ، وفى كل جولاتى مع وفود الشباب فى أوروبا وفى ألمانيا وفرنسا لم أشاهد مثل هذا العرض الرائع فى اخراجه ، وكان مبعث بهجة وسرور للجميع ، وهو ليس عرضا فنيا فقط ولكنه عرض عالمى من عروض الشباب والرياضة . ولا أريد أن أطيل عليكم ولكن للصلة العزيزة على نفسى بهذه الجامعة أود أن أعرض بعض الامنيات دون تفصيل أو شرح ، فعلى المعاهد الرياضية أن تستكمل بأقصى سرعة ممكنة منشآتها وأجهزتها وأدواتها للعمل الرياضى وأرجو أن يتعاون فى ذلك الوزارات المتخصصة فى ذلك . وتعاون المعاهد الخاصة فى التربية البدنية والخدمة الاجتماعية وتوفر كل الامكانيات لها ، وأرجو أن يوفقوا فى وضع خطة بناءة لفترة زمنية محددة لاستكمال كل الادوات والاجهزة والمنشآت اللازمة للعمل التربوى والعمل العلمى فى هذه الكليات ولى أمل آخر هو ألا ننسى مطلقا تطوير التعليم والتربية وتطوير العمل فى هذه المعاهد من خلال تطوير اللائحة والمواد والمناهج، وأود من خلال هذه المؤتمرات ونتيجة للهدف منها أن تستمر فى تطوير الخطة والمناهج بحيث تغطى بخريجيها جميع الاحتياجات البشرية فى مجال العمل ، فالاحتياجات البشرية كما تعلمون احتياجات متنوعة ما بين فنيين ومشرفين ومدربين اقتصاديين فيجب أن يحتوى مجال التربية الرياضية كل الاحتياجات والقوى البشرية اللازمة للعمل الرياضى فهى تحتاج فعلا الى عمل والى جهد والى فكر أساسه العلم والتعليم .

أيها الاخوة الزملاء لى أمل آخر يحتاج الى تعب وجهد اضافى شاق على من يقومون بجهد سخى فى هذا المجال وانى لأرجو فعلا من كل قلبى أن يعود النظام الداخلى لهذه الكليات وأن يقيم الطلاب كما كانوا يقيمون من قبل اذ كانوا يتعلمون الحياة فى هذه الكليات باستمرار الدراسة من الساعة السابعة صباحا حتى السادسة مساء فى المواد والانشطة والتمرينات ، كانوا يتعلمون بهذه الطريقة وبهذا الاسلوب أكثر بكثير مما يتعلمونه فى الملاعب والاندية . وأرجو أن يبحث هذا الموضوع بجدية كاملة وأنا أذكر عن خبرة طويلة كما تعلمون وأنا أعمل والحمد لله منذ أربعين سنة فى مجال الشباب والرياضة وحتى الآن ، وأقولها صريحة يجب أن نحاول محاولة جادة وأن نعيد النظام الداخلى الى كليات التربية الرياضية والحمد لله تم انشاء ثلاث كليات للتربية الرياضية ونحن فى الطريق الى انشاء كليتين أخريين للتربية الرياضية فى جامعتين أخريين حتى يكون الطريق ممهداً بحيث نستطيع أن نقدم خدمة تربوية حقيقية رفيعة المستوى كما كنا نقدم من قبل ، فالتعليم ليس كتابا كما تعلمون ، ليس درسا ولا حصة ولكن التعليم تدريب وحياة وتوجيه مستمر نستطيع أن نخرج عن طريقه القادة الصالحين فعلا لتطوير حياتنا الدائمة وأتمنى أن تستمر هذه المؤتمرات وأن نستمر فى هذا البحث ولكن أيضا يجب أن يتحول من بحث علمى نظرى الى تطبيق

فى الواقع . أنا مع من يقولون انه لا تقدم فى أى ناحية من نواحى الحياة الا عن طريق البحث العلمى ، هذه حقيقة والبحث العلمى وحده لا يمكن أن يقدم التطوير والتنمية انما الذى يحدث التنمية ويحدث التطوير ويحدث التقدم هو تطبيق هذا البحث العلمى فى مجالات العمل البناء ، وأن نحول ما نصل اليه من بحث علمى الى تطبيق يفيد فى مجالات الحياة اليومية ويفيد فى مجال التربية الرياضية .

وقبل وبعد هذا اشكركم أعظم الشكر على حرصـــــكم دائما على دعوة المجلس الاعلى للشباب والرياضة الى هذه المؤتمرات .

فالمجلس الاعلى للشباب والرياضة يعتبر نفسه جزءا من كليات التربية الرياضية ويعتبر ميدان التربية الرياضية جزءا وأساسا وطيدا من أسس تكوين العمل فى مجال الشباب والرياضة .

وشكرا لكم وأتمنى لكم التوفيـــــق .. ،

استاذ/ حســين عزت

نائب د. عبد الحميد حســن

وزير الشباب والرياضة

كلمـــة

الاستاذة الدكتورة/ عفـاف عبد الكريم

عميـدة الكلية والمقررة العامة للمؤتمر

الاستاذ الدكتور محمد اسماعيل علم الدين رئيس جامعة حلوان ورئيس المؤتمر..
سيادة الوزير محمد سعيد الماحى محافظ مدينة الاسكندرية ..
سيادة ممثل المجلس الاعلى للشباب والرياضة الاستاذ حسن عزت مستشـار المجلس ..

السادة الاساتذة نواب رئيس الجامعة وعمداء الكليات واعضاء هيئة التدريس السادة حضور الحفل الكريم ..

أحييكم أطيب تحية .. وأرحب بكم فى حفل افتتاح المؤتمر العلمى الاول لكليـة التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية جامعة حلوان ، والذى يتطرق لموضوع الرياضة والمـــراة .

ان دراسات هذا المؤتمر تستوعب المراة فى مراحل عمرها المختلفة ، وبذلك نكون قد التزمنا بحقوق المراة المكفولة لها بمقتضى دستور البلاد .

فالمادة (١٠) من الدستور تقول : تكفل الدولة حماية الامومة والطفولة وترعى النشء والشباب وتوفر لهم الظروف المناسبة لتنمية ملكاتهم . ومن هذا المنطلق ولمـا للرياضة من فوائد متعددة فى اكساب الصحة وتحسين اللياقة البدنية والتنميـة الشخصية المتكاملة ، أقيم هذا المؤتمر العلمى لمعالجة موضوع « الرياضة والمراة » تحقيقا لاهداف هى من صميم احتياجات المجتمع . وتلبية لنداء صادر من صميم دستور البلاد ، ولذلك اتجه تفكيرنا نحو الخروج بموضوعات أبحاثنا الى المراة أينما وجدت، ندرس مشاكلها ونحاول ايجاد الحلول المناسبة لها ، وذلك مع مراعاة اختيار الموضوع الذى يخدم السواد الاعظم من السيدات ويجيب حاجاتهن الضرورية كأساس ، ويخدم بصفة عامة متطلبات خطة التنمية للدولة ، وفى اختيار موضوع هذا المؤتمر « الرياضة والمراة » تحقيق لهذه المبادىء جميعا ولذلك دعونا الهيئات المختلفة للمشـاركة فى المؤتمر وهم القيادات التربوية من أساتذة الجامعات وأعضاء هيئات التدريس بكليات التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية وبالدول العربية والاجنبية وأعضاء هيئات التدريس بالجامعات المصرية المهتمون بموضوع المؤتمر والعاملون بالمراكز القوميـة للبحوث التربوية ، والقيادات التربوية فى مجال التربية الرياضية للمجلس الاعـلى للشباب والرياضة ووزارة التربية والتعليم ، والمتخصصون بالاتحادات الرياضـية والاندية والمؤسسات والشركات والمصانع والمتخصصون فى دور الحضـانة ودور المعوقين ، والعاملون بالجمعيات النسائية والممثلون لاجهزة الاعلام والصحافة والاذاعة والتليفزيون .

وقد قدم للمؤتمر مجموعة من الدراسات والبحوث اغلبهـــا من كليات التربيـــة الرياضية بلغت ثلاثة وخمسين بحثا استبعد منها ستة عشر بحثا لعـــدم ارتباطها بموضوع المؤتمر ارتباطا مباشرا .

ولقد عالجت هذه البحوث موضوعات من أهمها :

١ ـــ العوامل البدنية والفسيولوجية والنفسية والعقلية والاجتماعية المؤثرة فى ممارسة المراة للانشطة الرياضية .
٢ ـــ البرامج الرياضية للمراة .
٣ ـــ العوامل المؤثرة على قوام المراة .
٤ ـــ الاعلام ونشر الوعى الرياضى للمراة .
٥ ـــ اعداد القوة البشرية المتخصصة فى رياضة المراة .

وغير ذلك من الموضوعات التى تدور حول الرياضة والمراة ونأمل ان تنير هذه البحوث الطريق للمسئولين لتحسين ظروف العمل والحياة المعيشية للمراة ، وتحسين صحتها العامة ولياقتها البدنية ، وتنمية العادات الصحية السليمة لديها واشاعة البهجة فى حياتها مما يساعد على تنمية شخصيتها كأم ومواطنة صالحة فى المجتمع .

كما أنه من أهداف هذا المؤتمر تنشيط اعضاء هيئة التدريس للعمل العلمى ، هذا بخلاف إتاحة الفرصة لاعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضـــية لنشر بحوثهم العلمية بعد تقييمها واقرار صلاحيتها للنشر وذلك للتغلب على الاختناقات الموجودة فى وسائل النشر المعتمدة .

وانتهز هذه الفرصة لاتقدم بوافر الشكر لكل من تعاون معنا فى اقامة هذا المؤتمر واخص بالذكر الاستاذ الدكتور كمال شلبى نائب رئيس الجامعة ومعاونيه بفرع الجامعة بالاسكندرية على الخدمات الجليلة التى اسهموا بها ، كما اتقدم بوافر الشكر للاساتذة أعضاء لجان التقييم من جامعة الاسكندرية ومن جامعة حلوان على جهدهم البناء فى تقييم بحوث هذا المؤتمر كما أتقدم بخالص الشكر للسيدات اعضاء هيئـــة التدريس والعاملين بالمؤتمر الذين اسهموا باخلاص فى الاعداد لهذا المؤتمر .

الاستاذ الفاضل الدكتور رئيس جامعة حلوان ورئيس المؤتمر ، ان رحلة الالف ميل تبدأ بخطوة ، ونرجو أن يكون مؤتمرنا العلمى الاول خطوة على الطريق لتحقيق الاهداف المرجوة .. فمرحبا بكم .

والســـلام عليكم ورحمة الله وبركاته .. ،

الاستاذة الدكتورة
عفـــاف عبد الكريم

كلمـــــة

الاستاذة الدكتورة/ صـــفية عبد الرحمن
عميـــدة كلية التربية الرياضية للبنـــات بالجزيرة

قال رسول الله صـــلى الله عليه وسـلم :

« اذا طلعت على شمس يوم لم ازدد فيه علمـــــا يقربنى من الله عز وجـــل ، فلا بورك لى فى طلوع شمس هذا اليوم » .

مع النهضة السريعة التى يشهدها مجتمعنا اليوم فى مختلف المجالات والميادين ، والتى تقوم على أساس من البحث العلمى ، والدراسة الموضوعية الهادفة ، أصـبح من الممكن التصدى للكثير من المشكلات ، وبذلك ازدادت مسئولية الجامعات ومراكز البحث العلمى ، وأصبح لزاما عليها أن تطور نفسها بحيث تتصدى لتلك المشكلات ، ويخضع العلم لخدمة المجتمع ، مسلمة بأن العقل البشرى من اهم أدوات البحـث العـلمى .

ومع هذه الانطلاقة التى نعيش فيها الآن ، والتى تتميز بدفع علمى ظهـــرت البحوث الرياضية وظهر دور المراة مشاركة فى هذه البحوث .

وفى هذا اللقاء العلمى الرياضى ، وتحت عنوان « الرياضة والمراة » نجتمـــع اليوم . ومن خلال البحوث التى ستناقش فى هذا المؤتمر ، يظهر مجال جديد شاركت فيه المراة بدور فعال هو الرياضة . وان كان دور المراة فى المجتمع يختلف من بيئـــة لاخرى ، ومع اتفاق هذه المجتمعات فى أن دور المراة الرئيسى هو رعاية الاسرة ، الا انه مع تطور متطلبات الحياة ،شاركت المراة فى بناء المجتمع الاقتصادى والسياسى ، واصبح لها دور ايجابى فى مختلف الاعمال التى يقوم بها الرجل ، ولم تكتف بهذا الدور ، بل واصلت كفاحها لنيل حقهاالبدنى وحق المنافسة فى مختلف الرياضات .

وقد اثبتت الدراسات والبحوث انه مع وجود اختلافات تكوينية وحيوية بين الرجل والمراة ، ومع عدم وجود اى نواحى للضعف الفسيولجى ، فانه يجب مراعاة هـــذه الفروق عند اختيار الانشطة الرياضية للمراة ، كما اضافت البحوث أن المراة الرياضية التى تتمتع بصحة جيدة لا تتاثر مطلقا بالمشاركة فى المجهود البدنى حيث أن أجهـــزتها الداخلية لديها الوقاية الكافية لهذه الحركات . واوصت هذه البحوث باهمية محافظة المراة على لياقتها البدنية عن طريق جرعة منتظمة من الرياضة تمكنها من الحفاظ على حيويتها ولياقتها الشاملة .

واذا كانت البحوث وسيلة لايجاد الحلول للمشكلات العامة فانه لدى المـــراة من المشكلات الخاصة ما يحتاج الى المزيد من الدراسة . ولقد بدات البحوث الرياضية طريقها فى حل مشكلات المرأة ، فتعرضت لهذا الجنس فى مراحل التعليم من الحضانة حتى الجامعة كما أجريت دراسات على المسنين واغفلت المراحل السنية التى تتوسط ما بين المرحلة الجامعية والمسنين .

وفى لمحة سريعة عن مشاركة المراة على أعلى مستوى رياضى فى الالعـــاب الاولمبية ، نجد أنه فى عام ٧٧٦ ق.م لم يكن يسمح للمراة بالمشـــاركة فيها أو حتى المشاهدة ، حتى كان عام ١٩٠٠ حين بلغ عدد المشتركات ١١ فتاة بنسبة ٨ر٠٪ من عدد المشتركين ، وبلغ عام ١٩٢٠ ٦٤ فتاة بنسبة ٥ر٢٪ وقفز هذا العدد الى ٦١٠ فتاة بنسبة ٤ر١١٪ من عد المشتركين . وبلغ فى عام ١٩٧٢ ١٢٩٩ لاعبة بنسبة ٧ر١٧٪ ، وكانت رياضة التنس من أولى الرياضات التى شاركت فيها الفتـــاة فى الدورات الاولمبيـــة ......

وضربت المرأة ارقاما قياسية فى كثير من الانشطة . وخرجت من مصر بطلات رياضيات لمعت أسماؤهن فى الخارج وفى مقدمتهن الاستاذة نفيسة الغمـــراوى ، والاستاذة عائشة مراد ، فقد عبرن سباحة من شاطىء دمياط الى رأس البـــر . والبطلة سهير عبد الباقى وكانت الوحيدة بين بطلات العالم التى اكملت عبور المانش سباحة . أما السباحة شادية راغب فكان ترتيبها الثالثة بين بطلات العالم فى عبور المانش ، وغيرهن من بطلات الجمباز والانشطة الرياضية المختلفة .

وأترك المجال للزملاء والزميلات لعرض بحوثهم فى هذا المؤتمر ، متمنية لهم وللاستاذة الدكتورة عفاف عبد الكريم عميدة الكلية ومقرر عام المؤتمر كل نجاح وتوفيق .

وفقنـــا الله جميعا لمـــا فيه الخير للوطن .. ،

صفية عبد الرحمن

عميدة كلية التربية الرياضية للبنات

بالقـــاهرة

كلمـــــة

الاستاذ الدكتور حسن سـيد معوض

موضوع الرياضة والمرأة موضوع شيق بقـدر ما هو عام . فالمـرأة فى كل المجتمعات لها النصف عددا بوجه عام ، قد يزيد هذا العدد أو يقل قليلا ، ثم من هى المرأة ؟ اليست هى الام التى انت اعددتها اعددت شعبا طيب الاعراق ، انها الام التى اوصى بها خير خير الرسل صلى الله عليه وسلم حين قال أمك ثم أمك ثم أمك ثم ابوك وهى الام التى تحت أقدامها الجنات .. ثم بعد ذلك كله هى الاخت وهى الابنة وهى الزميـلة .

لا عجب اذن أن يصبح اى وكل موضوع يمس المرأة هاما وشيقا . فاذا ما أصبح هذا الموضوع فى مجال تخصصنا تضاعفت الاهمية وزاد التشويق .

ان النساء يختلفن عن الرجال فى الفروق الجنسية الاولية . وهذه نقطة واضحة لا خلاف فيها ولكن اهذه هى كل الفروق كلا والفروق بعد ذلك موجودة فى التركيب وفى السلوك فالنساء يختلفن عن الرجال تشريحيا وفسيولوجيا وفى النواحى النفسـية والبيولوجية ، ولو تناولنا الزاوية الاخيرة — اى الناحية البيولوجية — كمثال لوجدنا أن هناك دراسات كثيرة اجريت دلت نتائجها على وجود هذه الفروق فمثلا قام جاراى وشيفيلد Garay and Sehem Feld بحصر الفروق البيولوجية الهامة بين الرجل والمرأة واشارت النتائج الى انه :

١ — فى كل أنواع القوة كان الرجال اقوى من النساء وعند سن ١٤ سنة كان الصبيان أقوى قليلا من البنات هذا بالرغم من أن البنات كن أنضج بما يقرب من سنة من حيث النمو الهيكلى .

٢ — فى سن ١٩ كان الفتى اقوى من الفتاة بما يقرب من الضعف ويظهر ذلك فى الميل القوى عند الفتية الى عدم الاستقرار والى ممارسة الانشطة العنيفة .

٣ — الذكور أسرع من الاناث فى الحركات اليومية العادية .

٤ — بين السادسة والسـابعة عشر اظهر الفتيـان زمن رجع أسرع من الفتيات .

٥ — الفتيات اكثر حساسية بالالم وأكثر استجابة للمس وهذا فرق قد يكون له اثر فى الرياضات التلاحمية .

---

1 — Garag. B, and Scheinleld, Amram, «Sep. Differences in Mental and Behavioral Trcuts,» Bylehologieal Monograph, 19:105-154, 1937.

هذه زاوية واحدة والفروق موجودة ايضا فى النواحى الاخرى التى ذكرتها من قبل اى التشريحية والفسيولوجية والنفسية .... الخ ، فالنساء مثلا لهن بعض الحاجات النفسية التى تختلف عن حاجات الرجال وهذه الحاجات النفسية يمكن اشباعها عن طريق النشاط الرياضى ولكن من الواجب عد مالعمل على هذا الاشباع عن طريق اعتبار النساء كما لو كن رجالا اقل امكانية من الرجل المتوسط كما حدث ان اقترح بعض الباحثين فى وقت ما .

وبالرغم من هذه الفروق فان هناك بعض الصفات المشتركة بين الجنسين ، بل لو نحن قارنا بين النساء والرجال لوجدنا أن بعض النساء يتفوقن على بعض الرجال فى مجالات كثيرة ولكن هذه المقارنات من حيث القدرات الرياضية لن تجيب على الاسئلة الهامة المتعددة والمتعلقة بالفروق فى « الدافعية » لممارسة النشاط الرياضى مثلا أن كلا من الرجل والمرأة يبحث عن تكامل الذات ولكن للاختلافات الموجودة بين الجنسين بيولوجيا ونفسيا واجتماعيا فان السبيل أو الطريق لتحقيق هذا التكامل لا يكون واحدا . نعم ان الهدف واحد ولكن الطرق التى تحقق هذا الهدف يجب أن تختلف ، فكل جنس يحقق تكامل ذاته بما يتناسب مع طبيعته ، بمعنى أن الانشطة الواحدة لا تشبع حاجات الرجل بالدرجة نفسها التى تشبع بها حاجات المرأة ومن هنا كانت الانشطة المختلفة بالنسبة للرجل ليست لها أهميتها نفسها بالنسبة للمرأة .

وبما ان النساء يختلفن عن الرجال فيجب أن يكون لهن بعض الرياضات الخاصة بهن والتى لها قوانينها الخاصة التى تبين وتحث على ما تستطيع النساء القيام به وتتحاشى ما يحسن تجنبه من خشونة مثلا أوعنف أو ما شابه ذلك . ولكن أن تمارس النساء أنشطة يمارسها الرجال مع بعض التحوير والتحويل فى بعض قوانينها فهذا أمر مشكوك فى سلامته وكثيرا ما لا تشبع هذه الانشطة المحورة حاجات النساء أو تحقق رغباتهن وطاقاتهن الكاملة .

وكما يقول الوود : Ellwood

« أن تجاهل الفروق الاصلية بين الجنسين سواء كانت جسمية أم عقلية لابد وأن يؤدى الى هز التكيف الاجتماعى ومن ناحية أخرى فان معرفة هذه الفروق ومراعاتها أمر ضرورى للتنظيم السليم للعلاقات الانسانية » .

والامر كله موكول الى مسئولى التربية الرياضية رجالا ونساء ، أن يقدموا النوع المناسب من البرامج للفتيات والنساء ولا يتأتى هذا الا عن طريق الدراسات العلمية .

---

2 — Ellwood, Charles A., «The Personality of Human Society» in Prinicyles of Women's Athletics, N.T., A.S. Barnes and Co., 1930.

والبحوث المنشورة فى مجالات التربية الرياضية حتى عام ١٩٧٢ لم تظهر الا اهتماما قليلا بالمراة الرياضية ومن هذه البحوث القليلة كان الاهتمام الاكبر بالناحية الفسيولوجية فى المقام الاول تليها الناحية البيوميكانيكية .

وحديثا انتقل الاهتمام فى مجال المراة والرياضة وشمل بعض السمات النفسية والاجتماعية للمراة ثم اصبحت المراة الرياضية او « المراة والرياضة » هى «الموضة» فى البحوث الرياضية .

ولكن بالرغم من ذلك فانه بحصر البحـــوث التى نشرتها المراجع العلمية لنشر البحوث الرياضية وخاصة الـــــــــــــــــ فان المهتمين بهذا المجال يقررون أن هناك كثيرا من الاسئلة لم تزل تحتاج الى اجابات علمية مدروسة مثل :

- لماذا تشترك المراة فى الانشـــطة الرياضية ؟
- هل هناك سمات تفرق بين المراة الرياضية والمراة غير الرياضية ؟ فى السمات النفسية مثلا الاجتماعية – البيولوجية – الفسيولوجية ؟
- هل تختلف المراة الرياضية التى تشترك فى الانشطة الجمــاعية عن اختها التى تشترك فى الانشطة الفردية ؟
- ما هى افضل الطرق لتدريب المراة لتنمية التحمل – القوى – السرعة ... الـــخ وهل هى الطرق نفسها المتبعة مع الرجال ؟
- هل هناك فترات افضل من غيرها لتدريب المراة الرياضية خصوصا وانها تخضع لعوامل فسيولوجية وبيولوجية مختلفة لا يخضع لها الرجل من طمث وحمل وولادة ورضاعة . وعوامل اجتماعية تختلف فى معظم المجتمعات عما يخضع لها الرجل وهكذا ...
- هل تختلف المراة الرياضية عن الرجل الرياضى فى الانجاز والاداء فى مهارات الدقة والتوافق والتوازن .
- هل تؤثر الرياضة على شخصــية المراة ام شخصـــية المراة هى التى تؤثر على ما تختاره من رياضات ؟
- هل تؤثر الرياضـــة على انوثة المراة ؟ ثم ما هى الانوثة اولا ؟ وهل اذا زاد حجم عضلات المراة اصبحت اقل انوثة ؟

ان المدربين والرياضيين والرياضيات يريدون جميعا معرفة النتائج التى اسفرت عنها البحوث التى اجريت فى مجال المراة والنشـــاط الرياضى ومعنى هذه النتائج وكيفية الاستفادة منها واستخدامها ومدى الثقة فى التعميم من هذه النتائج .

ولكن للاسف فان البحوث التى اجريت حتى اليوم كانت على عينات صـــغيرة اولا ، كما انها بحوث فردية اى قام بها باحثون منفردون كل بحث مستقل ومختلف عن

الآخر ، ومن هنا فان جميع البيانات والنتائج التى توصلت اليها هذه البحوث لا تكفى لتوحيد المعرفة والتعميم منها خارج نطاق العينات التى اجريت عليها هذه البحوث أى أن النتائج منها ليست عامة أو شاملة .

ان الاعداد تتزايد من الاناث اللائى يشتركن فى النشاط الرياضى ومنهن البطلات المستوى العالى والمتسابقات على المستوى الدولى ، كذلك هؤلاء اللائى يشتركن فى المسابقات المحلية والاقليمية ومن هنا فان الحاجة أصبحت ظاهرة وماسة الى الاكثار من هذه البحوث .

ان طالبات الجامعات يكون مجتمعا مناسبا للبحوث العلمية الرياضية (فى حدود ما تحدده اختلافات البحوث والقوانين والتقاليد) كذلك طالبات المدارس بمستوياتها المختلفة وليس فقط طالبات كليات التربية الرياضية . وقصر البحوث على هؤلاء الطالبات يقلل من قيمة النتائج لاسباب كثيرة كلنا نعرفها . رجاء مراعاة عدم قصر بحوث الرياضة والمرأة على جمهور كليات التربية الرياضية للبنات فقط . فهذه ظاهرة انتشرت واستشرت بشكل يدق ناقوس الخطر على معنى واغراض ونتائج البحوث العلمية فى مجال التربية الرياضية والرياضة .

ارجع الى بنات الجامعات بكلياتها المختلفة . فهذا حقل لم يزل خصبا ويمكن أن يعطى الكثير فيما يتعلق بالبحوث العلمية وترجع أهمية الى أن هناك جامعات فى مناطق مختلفة بالوطن وجامعات فى البلاد الافريقية والاوربية .. وهناك مباريات رياضية بين هذه الجامعات المحلية والخارجية كما أن هناك بحوثا أجريت على بنات الجامعات بالخارج وهذا كله يعطى مجالا غنيا لجمع المعلومات والخروج بالنتائج والقيام بالمقارنات لمعرفة آثار العوامل المختلفة مثل الجو والعادات والتقاليد والدين والمستويات الاجتماعية والاقتصادية كما أن اجراء البحوث المشتركة فرصة غالية يمكن الخروج منها بنتائج تفيدنا هنا كما تفيد المهنة فى العالم بوجه عام .

ان تجميع مثل هذه البحوث بنتائجها والقيام بانشاء مركز للمعلومات والتوثيق والاشتراك فى التنظيمات العالمية للمعلومات عمل آن الاوان أن نقوم به بعد أن قامت به معظم الدول حتى بعض الدول الافريقية .

ان القيام بالخطوات السابقة يجعل تحت أيدينا معلومات علمية وفيرة عن المرأة فى ميدان الرياضة ، ويمكن أن تكون هذه المعلومات فى متناول المدرسين والمدرسات والمدربين والرياضيين والرياضيات والباحثين العلميين بحيث يصبح عملنا على اساس علمى لا على المحاولة والخطأ والاجتهاد الشخصى .

أن باب البحوث فى هذا الميدان لم يزل مفتوحا يرحب بكل محاولة . ويمكن ان نقسم هذه البحوث الي بحوث افقية وبحوث راسية .

البحوث الافقية تعنى دراسة المستوى السنى الواحد من حيث ظاهرة ما فى البيئات المختلفة (الصعيد — وجه بحرى — المدن — القرى .. المراة العاملة — ربة البيت .. المراة المصرية — الانجليزية — الامريكية ...) فمثلا الفتاة فى سن المراهقة والرياضة المفضلة . لودرسنا هذه الظاهرة بالنسبة للفتاة المصرية فكم مستوى سنى يمكن اجراء مثل هذه البحوث عليها ؟

أما البحوث الراسية فهى الدراسات التى تتناول الانثى فى البيئة الواحدة فى مراحل العمر المختلفة منذ الولادة حتى الكهولة بما يتخلل ذلك كله من طفولة ومراهقة وطمث وحمل وولادة ومرض وشيخوخة . فمثلا تطور ميل الفتاة المصرية نحو الانشطة الرياضية منذ الطفولة حتى الكهولة واسبابه .

فكم ترى عدد البحوث التى تتطلب منا العمل على انجازها اذا راعينا عدد البحوث الراسية الممكنة مضروبا فى عدد البحوث الافقية الممكنة ؟ آلاف من البحوث لا شك .

لماذا لا تكون لجنة لدراسة هذا الموضوع والخروج من الدراسة بخطة متكاملة للبحوث الواجب اجراؤها فى مجال « المراة والرياضة » على هيئة مركز أو بنك معلومات لجمع وتوثيق كل المعلومات الخاصة بهذا الموضوع من جميع انحاء العالم ثم القيام ببحوث مسحية لهذه البحوث للخروج بنتائج عامة يمكن أن تصبح دعامة للبدء فى العمل السليم مع المراة فى المجال الرياضى . علنا نفعل .

والله ولينا والوطن هدفنا .. والسلام عليكم .

أ. د حسن سيد معوض

DIFFERENCES IN ATHLETIC AGGRESSION AMONG EGYPTIAN FEMALE ATHLETES

M.H. Allawy

Faculty of Sports Education, Helman University, Cairo-Egypt.

Introduction

Aggression. hostility and violence displayed in sport events are important issues facing contemporay sport. The control of such destructive behaviors which violate the sportsmanship, sport ethics and spirit of fair play may increase the value of sport to society. Additionally, such antisocial behavior expressed in sport competitions is sometimes reflected in spectator behavior and is likely to decrease the importance of sport status.

A variety of studies have investigated the relationship between aggressive behavior and indirect or vicarious participation, such as viewing various forms of physical activity (Hartman. 1969, Turner. 1970, Goldstein and Arms, 1971, Leith, 1978). Other studies (Husman. 1955, Volkamer, 1972, Lefebvre and Passer, 1974, Leith, 1978, Allawy, 1978, Soliman, 1978) have investigated the relationship between aggressive behavior and direct participation in various forms of physical activity.

Leith (1978) reported that research concerning aggressive and vicarious or direct participation in physical activity is inconsistent and showed several contradictory results. He also pointed out some of the difficulties involved in arriving at a comprehensive definition of aggression in sport. This difficulty, in agreeing on a unitary definition, indicates the difficulty of trying to measure aggression in the sporting environment.

In this study athletic aggression is defined as any attempt to harm an opponent by physical, verbal or indirect means.

Purpose

This study was undertaken to determine if differences in athletic aggression (physical, verbal and indirect aggression) existed between Egyptian female athletes according to type of sport activity.

Procedure

90 Egyptian female superior athletes representing 3 groups of sport activities

served as subjects for the investigation, they distributed as 30 athletes in each of the following groups : contact games (15 basketball and 15 handball players), non-contact games group (17 volleyball, 6 tennis, and 7 table tennis players), and individual sports group (13 trak and field competitors and 17 swimmers).

All subjects were administered the Athletic Aggression Inventory (Allawy, 1978), which was developed to assess three different dimensions of athletic aggression :

Physical Aggression. Physical violence to harm an opponent, getting into fights with others, inflicting physical pain upon an opponent in order to achieve success, enjoy frustrating an opponent by physical means.

Verbal Aggression. Enjoy arguments with other competitors, threat and or swear at others when something goes wrong during a contest, assault verbally an opponent in order to hurt her feelings.

Indirect Aggression. The opponent is not attacked directly but by devious means with the intent of hurting her.

The Athletic Aggression Inventory consisted of 27 statements, 9 statements for each of physical, verbal, and indirect aggression subscales, with were completed by each subject on a four-point scale.

Responses ranged from : strongly agree, agree, disagree to strongly disagree. No neutral middle scale was provided. Data were analyzed using row scores on each of the three subscales. The analysis of variance and the tueky post hor test for comparison of multiple means were used to treat the data.

Results

Significant differences were found among the subject groups in physical aggression ($F = 4.25$, $P < 0.5$) and in verbal aggression ($F = 1.87$, $P < 0.05$).

To determine between which means difference existed the Tueky post hoc test was used. The results indicated that the contact games group scored significantly higher than the other two groups in physical aggression. The non-contact group and the individual sport group scored significantly higher than the contact games group in verbal aggression.

Discussion

These findings may support the hypothesis that physical and verbal aggression are related to the type of sport activity and that participants in different sport groups did not differ in indirect aggression.

The significant differences in physical and verbal aggression may in part be due to the nature of the sport activity. In face-to-face sport activity the opponent is attacked directly by getting into a fight with her. It may be considered that competition in contact games is full of frustrating situations which breed more physical aggression behavior than verbal aggression behavior. These findings are consistent with those of Allawy (1978) and Soliman (1978). They found significant diffierences in physical and verbal aggression among athletes representing 12 different sports.

These findings are limited to the samples tested. Further research clearly determining whether there are differences in aggression dimensions among the various sports activities is required. The question of whether one group of female superior athletes is higher or lower in aggression dimensions than another female superior athletes group is important. For example, if we find that one group of female superior athletes is higher in physical aggression, additional research may reveal that it is the participation in such a form of sport activity that causes higher physical aggression. Or it may be that only those personalities with initially higher aggression traits are able to succeed in this form of sport activity. Or it may be that there is a reciprocal cause-and-effect relationship between these two factors. Further studies on athletic aggression could investigate if there are carry-over effects.

Berkowitz (1962), in discussing the effect of competitive sports on aggression, pointed out that aggressive sports probably do not eliminate aggressive habits. The present author suggests that in future research on aggression in sport more attention to the problem of state-and-trait aggressiveness should be considered.

Summary

90 Egyptian femal athletes representing 3 groups of sport activities were administered the Athletic Aggression Inventory. Differences between research samples were examined with Anova. Results of statistical analyses indicated significant differences in physical and verbal aggression among the various groups of female athletes (contact, non-contact games, and individual sports). Subjects did not significantly differ indirect aggression. It was conclauded that the question of whether one group of female athletes is higher or lower in athletic agression dimensions than another female athletes group is important.

References

Allawy, M. : Sports psychology ; 4th ed., pp. 230-262 (Dar El-Maarif, Cairo 1978).

Berkowitz, L. : Aggression, a social psychological analysis, p. 205 (McGraw-Hill, New York 1962).

Goldstein, J. ; Arms, R. : Effects of observing athletic contests on hostility. Sociometry 34 : 83-90 (1971).

Hartman, D. : Influence of symbolically modelled instrumental aggression and pain cues on aggressive behavior. J. Pers. Soc. 11 : 280-288 (1969).

Husman, B. : Aggression in boxers and wrestlers as measured by projective techniques, Res. Quart. 26 : 421-425 (1955).

Lefebvre, L. ; Passer, M. : The effect of game location and importance on aggression in team sport. Int. J. Sp. Psy. 5 : 102-110 (1974).

Leith, L. : The psychological assessment of aggression in sport ; in Simri, Proc. Int. Symp. on Psychological Assessment in Sport, pp. 126-135 (Netanya 1978).

Soliman, I. : Aggression among Egyptian athletes and its relationship with some selected variables. Unpublished Ph. D. Diss., Cairo (1978).

Turner, E. : The effect of viewing college football, basketball, and wrestling, on the elicited aggressive responses of male spectators ; in Kenyon, Contemporary psychology of sport, pp. 325-328 (Athletic Institute. Chicago 1970).

Volkamer, N. : Investigations into the aggressiveness in competitive social systems. Sportwissenschaft 1 : 33-64 (1972).

Prof. Dr. Mohamed H. AllaWy.

Allawy

Allawy

Allawy

Athletic Aggression among Female Athletes

Athletic Aggression among Female Athletes

Athletic Aggression among Female Athletes

بحوث المؤتمر

مسلسل	الموضـــوع	الباحث
١	تحديد مستويات معيارية لمسابقات الميـدان لطالبـات كلية التربيـة الرياضية للبنات بالقـاهرة .	د. **اقبال كامل محمد عبد الجليل**
٢	دراسة تأثير برنامج مقترح فى الالعـــاب لتنمية القـــدرات الادراكية الحركيـة فى المرحلة الابتدائية .	د. **الين وديع فرج**
٣	دراسة العلاقة بين بعض المقومات الثقافية وممارسة الرياضة فى الوقت الحر لطالبات الجامعـة .	د. **الين وديع فرج**
٤	دراسة مقارنة بين المتفوقات وغير المتفوقات فى مستوى الاداء وعناصر القدرة الحركية السائدة فى كرة اليد .	د. **اميرة عبد الفتاح ابو قنديل**
٥	العلاقة بين التوافق الحركى ومستوى الاداء لبعض مهارات كرة اليد لتلاميذ وتلميـذات المرحلة الابتدائية « الطفولة المتأخرة » .	د. **اميرة عبد الفتاح ابو قنديل**
٦	برنامج تمرينات الصباح كوسيلة اعـــلام رياضية لربات البيوت بمحافظة الاسكندرية.	د. **بثينة محمد واصل**
٧	وسيلة للتدريب الذاتى لحفز ربات البيــوت على ممارسة النشاط الرياضى .	د. **تراجى محمـد عبد الرحمن**
٨	دراسة عاملية للقدرات التوافقية .	د. **تراجى محمـد عبد الرحمن**
٩	اثر تنميـة كل من المرونة والرشـاقة على مستوى الاداء الحركى فى مهارتى المرجحات والوثبات فى التمرينات الفنية الحديثة .	د. **ترنديل عبد الغفور مدحت**
١٠	علاقة كل من القوة العضلية بأنواعها والطول والوزن بالاداء المهارى على جهاز متـوازى الانسات لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية .:.	د. **ثنـاء فؤاد امـين**

مسلسل	الموضـــوع	الباحث
١١	وضع مقياس لتقويم الاداء الحركى الفردى فى تنس الطاولة لطالبات كليـــة التربيـــة الرياضية بالقاهرة .	**د. روحيـــة أمين عبد الله**
١٢	الانحرافات القومية للطالبات المتقـــدمات لاختبار القدرات لكلية التربية الرياضـــية للبنات بالقاهرة .	**د. سميحة خليل فخرى**
١٣	دراسة مقارنة لبعض سمات الشخصـــية والقدرات العقلية بين الطالبـــات المتفوقات وغير المتفوقات بكلية التربية الرياضـــية بالاسكندرية .	**د. صفاء محمد متولى الغرباوى**
١٤	دراسة مقارنة لبعض القيـــم لدى المـــراة العاملة الرياضية وغير الرياضية .	**د. صفية منصور سلطان**
١٥	القيمة التنبئية لاختبارات القدرات العقليـــة العامة والقدرة على التعلم الحركى للتنبـــؤ بمستوى الاداء فى الجمباز .	**د. عائشة عبد المولى الســـــيد**
١٦	التوافق النفسى لطالبـــات كلية التربيـــة الرياضية للبنات وعلاقته بمســـتوى الاداء المهارى فى الجمباز .	**د. عايدة السيد محمد حســـين**
١٧	دراسة عاملية للقدرات الحـــركية المرتبطة بأداة مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين .	**د. عايدة السيد محمد حســـين**
١٨	التفوق فى مادة الجمباز وعلاقته ببعـــض القياسات الانثروبومترية والسمات النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة .	**د. عزيزه محمود سالم**
١٩	تأثير الحيض على كفاءة العمل البـــــدنى لتلميذات المرحلة الاعدادية .	**د. عصمت عبد المقصـــود**
٢٠	أثر تعليم التنفس من الجهتين فى ســـباحة الزحف على زمن ومستوى الاداء .	**د. عفت شـــفيق**
٢١	أثر الاحماء بجمباز الموانع على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لتلميذات المرحـــلة الاعدادية .	**د. عنايات على لبيب**

مسلسل	الموضـــوع	الباحث
٢٢	اثر استخدام بعض وسائل الايضاح عـــلى التنمية التعليمية للجمباز (دراسة تجريبية للمرحلة الابتدائية) .	**د. عواطف عبد الهـــادى** **د. كامليا حسن حسنى**
٢٣	العلاقة بين الرضا عن المهنة ومدى الكفاءة فى تدريس التربية الرياضـــية بالمرحـــلة الثانوية .	**د. فاطمـــة عوض صـــابر**
٢٤	تقويم طالبات كليات التربية الرياضـــية فى مادة التدريب الميدانى .	**د. فاطمـــة عوض صـــابر**
٢٥	بعض الفروق الفسيولوجية (الوظيفيـــة) لاجهزة الجسم الحيوية التى تؤثـــر على المستوى الرياضى للجنسين .	**د. فريال ابراهيم رمزى**
٢٦	الدورة الرحمية الطمثية وأثرها على النشاط الرياضى للمرأة .	**د. فريال ابراهيم رمزى**
٢٧	العلاقة بين اتجاه طالبات كلية التربيـــــة الرياضية للبنات نحو مادة التربية العملية ودرجة التحصيل فى هذه المادة .	**د. كامليـــا حسن حسنى**
٢٨	قياس اتجاه طالبات كلية التربية الرياضية نحو مادة التربية العملية .	**د. كامليـــا حسن حسنى**
٢٩	وضع اختبارات لقياس الاداء الحركى لطالبات كلية التربية الرياضية فى بعض المهـــارات الاساسية للعبة كرة اليد .	**د. لواحظ فيدان خليلة**
٣٠	الترويح الرياضى وأثره على القلق النفسى وعلى بعض جوانب الشخصية للفتيـــــات المعاقات .	**د. ليلى السيد احمد فرحات**
٣١	اعداد مستويات معيارية للصفات الحركية الخاصة للجمباز لطالبات كليـــة التربيـــة الرياضية .	**د. مجدة خضر أحمد عبد الباقى**
٣٢	الرياضة والمرأة « مقـــال » .	**د. مرفت محمود صادق**
٣٣	العلاقة بين مستوى الاداء فى الســـباحة والتوازن الحركى .	**د. وفيقة مصطفى ســـالم**

٣٤ الاهمية النسبية للمكونات الاساسية للاداء المهارى المؤثرة على زمن السباحة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية . **د. وفيقة مصطفى سالم**

٣٥ اللياقة البدنية وعلاقتها بنسبة الدهن بالجسم والتدريب البدنى للاناث والذكور البالغين « باللغة الانجليزية » . **د. نائرة عبد الرحمن العبد**

بحوث المؤتمر

تحديد مستويات معيارية لمسابقات الميدان
لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

د. اقبال كامل محمد عبد الجليل

مقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر كليات التربية الرياضية من أهم المؤسسات التى تمد المجتمع بالمتخصصين فى مجال الانشطة الرياضية ، والذين يقع على عاتقهم مسئولية النهوض بهذا المجال الحيوى . لذا كان لابد من أن تجرى لهم عمليات تقييم مستمرة حتى يمكن التأكد من انهم قد حصلوا على القدر المناسب من الخبرات التى تساعدهم على القيام بواجباتهم على أفضل وجه مستقبلا .

ولقد لاحظت الباحثة من خلال عملها فى قسم مسابقات الميدان والمضمار بالكلية انخفاضا واضحا فى المستوى الرقمى لاداء الطالبات فى الصفوف الدراسية المختلفة اذا ماقورنت أرقامهن بالارقام المحلية(*) أو بأرقام نظيرتها من كليات التربية الرياضية فى الدول المتقدمة . كما لاحظت الباحثة ايضا أن عمليات تقييم الطالبات تتم طبقا لجداول موضوعة لهذا الغرض . الا أنه برجوع الباحثة الى أصل هذه الجداول وجدت أنها وضعت على أساس من الخبرة الشخصية ، وأنها لم تفرق بين طالبات الصفوف المختلفة بالنسبة للمستوى الرقمى رغم انه من المنطقى أن يكون هناك اختلاف بين طالبات الصف الاول والرابع مثلا فى المسابقة الواحدة .

ولقد اجريت عدة دراسات وابحاث فى مجال المستويات المعيارية منها ما أجرى على المرحلة الابتدائية (١٥) ، ومنها ما أجرى على كلية التربية الرياضية بالهرم(٣) ، ومنها ما أجر على طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية(٧) .

ونظرا لتعدد الفروع والمسابقات لهذا النشاط فقد قامت الباحثة فى بحث سابق لها بوضع مستويات معيارية لمسابقات المضمار ، وتقوم فى هذا البحث بوضع مستويات معيارية لمسابقات الميدان . حتى تكتمل عمليات التقييم والتقويم لمسابقات الميدان والمضمار على أسس علمية سليمة .

(*) سجلات الاتحاد الدولى لالعاب القوى للهواة ١٩٧٩ .

أ.م.د. اقبال كامل محمد عبد الجليل : كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة . جامعة حلوان .

هدف البحث

يهدف هذا البحث الى :

١ — التعرف على الفروق المعنوية لمستوى الاداء الرقمى للمسابقات فى السنوات الدراسية المختلفة .

٢ — وضع جداول لتحديد المستويات المعيارية لتقسيم المستوى الرقمى لاداء الطالبات فى مسابقات الميدان .

فروض البحث

هناك فروق معنوية فى المستوى الرقمى لاداء الطالبات فى مسابقات الميدان بين الصفوف الدراسية المختلفة لصالح الصفوف المتقدمة .

الاطار النظـرى

* مسابقات الميـدان :

هى فرع من فروع مسابقات الميدان والمضمار وهى تشمل مسابقات الوثب (الوثب العالى والطويل للسيدات والرجال ، والثلاثى والقفز بالزانة للرجال) ، ومسابقات الرمى وهى : (دفع الجلة ورمى القرص والرمح للسيدات والرجال ، واطاحة المطرقة للرجال) .

* المعـايير :

تعرف المعايير بانها السمة التى تستخدم كمقياس للحكم على اهمية أو قيمة شيء معين (٨) .

وتعتبر المعايير من أفضل أنواع المستويات التى توضع للتقييم ، وتبنى المعايير عن طريق جمع البيانات الخام لعدد كبير من الافراد يكونون متشابهين فى السن والجنس والمقدرة ، وكذا فى بعض الصفات المتعلقة بالموضوع الذى تستخدم فيه المعايير . ثم تعالج هذه البيانات احصائيا للتوصل الى مستويات معيارية (٩) .

* الدرجة المعيارية :

وهى وسيلة احصائية لتحـويل المستويات الرقمية للاداء التى حصلت عليها الطالبات الى درجات تشترك فى المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى لمجتمع البحث . ومعادلتها هى :

$$د = \frac{س - م}{ع} \quad (٦ ، ٤)$$

حيث د = الدرجة المعيارية   س = الدرجة الخــام

م = المتوسط الحسابى   ع = الانحراف المعيارى

*** الدرجة المعيارية المعدلة :**

نظرا لان استخدام المعادلة السابقة ينتج عنه درجة موجبة لاى درجة خــام اكبر من المتوسط ، ودرجة سالبة لاى درجة خام اقل من المتوسط لذلك فقد استخدمت الباحثة قانون الدرجة المعيارية المعدلة لتلافى ذلك العيب . وقانونها هو :

ك = ١٠ د + ٥٠ (٤ ، ٦)

حيث ك = الدرجة المعياريةالمعدلة ، د = الدرجة المعيارية

اجراءات البحث

*** عينة البحث :**

تم تحديد مجتمع البحث وهو جميع الطالبات المقيدات بالصفوف الاربعة بكليــة التربية الرياضية للبنات بالقاهــرة فى الاعــوام الدراســية ٧٦/٧٧ ، ٧٧/٧٨ ، ٧٨/١٩٧٩ حيث أن مسابقات الميدان والمضمار مقررة على جميع الصفوف الدراسية مع اختلاف المسابقات الخاصة بكل صف دراسى .

وقد حاولت الباحثة أن يكون حجم العينة اكبر ما يمكن ، لذا فانه لم يســتبعد عن مجتمع البحث سوى الفئات التى لايمكن أن تدخل ضمن الدراسة وهن :

١ — الطالبات المصابات بامراض أو اصابات تمنعهن من الاشتراك فى القيــاسات جميعها او بعضها .

٢ — الطالبات الباقيات للاعادة فى مواد دراسية ليس من بينها مســابقات الميدان والمضمار .

وحيث أن طبيعة البحث مقسمة الى طبقات رئيسية هى الصفوف الدراســية الاربعة بالكلية . فقد لجأت الباحثة الى اختيار عينة البحث بطريقة العينة الطبقية غير النسبية لكل سباق على حدة ، حيث أدت بعض الطالبات الاختبار فى بعــض المسابقات ولم تؤدها فى البعض الآخر نظرا لاصابتهن أثناء أو قبل أداء الاختبار .

والجداول التالية توضح عينة البحث المختارة بالنسبة لكل سباق على حدة فى الاعوام الدراسية الثلاثة .

جـــدول رقم (١)

عينة الصف الاول فى الاعوام الدراسية الثلاثة بالنسبة لكل سباق

السباق	العـــــام الدراسى			المجموع
	١٩٧٧/٧٦	١٩٧٨/٧٧	١٩٧٩/٧٨	
الوثب الطويل	٢٨٨	٣٣١	٢٣٠	٨٤٩
دفع الجلة	٢٨٤	٣٠٢	٢٣٠	٨١٦

جـــدول رقم (٢)

عينة الصف الثانى فى الاعوام الدراسية الثلاثة بالنسبة لكل سباق

السباق	العـــــام الدراسى			المجموع
	١٩٧٧/٦٦	١٩٧٧/٧٧	١٩٧٨/٧٧	
الوثب العالى	٢٧٨	٣٤٩	٢٣١	٨٥٨
رمى الرمح	٢٨٧	٣٣٨	٢٣٠	٨٥٥

جـــدول رقم (٣)

عينة الصف الثالث فى الاعوام الدراسية الثلاثة بالنسبة لكل سباق

السباق	العـــــام الدراسى			المجموع
	١٩٧٧/٦٦	١٩٧٨/٧٧	١٩٧٩/٧٨	
الوثب الطويل	٢٨٨	٣٣٠	٢٢٨	٨٤٦
رمى القرص	٢٨٧	٣٥٣	٢٣٠	٨٧٠

جـــدول رقم (٤)

عينة الصف الرابع فى الاعوام الدراسية الثلاثة بالنسبة لكل سباق

السباق	العـــام الدراسى			المجموع
	١٩٧٧/٧٦	١٩٧٨/٧٧	١٩٧٩/٧٨	
الوثب الطويل	٢٥٦	٢٨٦	٢٤٤	٧٨٦
الوثب العالى	٢٤٢	٢٧٣	٢٤١	٧٥٦
دفع الجلة	٢٥٢	٢٨٣	٢٤٥	٧٨٠
رمى القرص	٢٤٢	٢٧٥	٢٤٢	٧٥٩
رمى الرمح	٢٥٢	٢٨٣	٢٤٥	٧٨٠

وقد قامت الباحثة باختبار توزيع العينة من حيث مطابقتها للمنحنى الاعتدالى بعد تقسيمها الى فئات وحساب تكرارات كل فئـــة ثم رسم المنحنيات الخاصـــة بكل مسابقة لكل صف دراسى . وقد كانت جميعها قريبة جدا للمنحنى المعتدل .

*** شروط وقواعد القيـــاس :**

تمت القياسات أثناء اختبارات آخر العام ، والاختبارات التى تجرى خـــلال العام الدراسى لكل الصفوف الدراسية ، وقد روعى عند تطبيق الاختبارات والقياسات قواعد القانون الدولى لالعـــاب القوى للهواة لمسابقات الميدان ، مع ادخال بعـــض التعديلات بما يتناسب مع ظروف الاختبارات ولا يمس النواحى الاساسية للقانون مثـــــل :

١ ـــ ترتيب الطالبات لاداء الاختبارات يكون طبقا للكشوف الموضوعة بمعرفة الكنترول لكل صف دراسى وليس عن طريق القرعة وذلك لكبر حجم العينة .

٢ ـــ يتم أداء المحاولات لكل شعبة على حدة بحيث تؤدى كل عشر طالبـــات المحاولات الثلاث الخاصة بهن محاولة للعشر ثم المحاولة الثانية للعشر الثالثة . ثم يتم الانتقال لعشر أخريات ... وهكذا .

*** خطوات تطبيق القياسات :**

١ ـــ تم تدريب الايدى المساعدة من عضوات هيئة التدريس بقسم مسابقات الميدان والمضمار .

٢ ـــ تم اعداد الادوات والاجهزة اللازمة للقياس وهى « جهاز الوثب العالى ـــ الوثب الطويل ـــ الجلة ـــ الاقراص ـــ الارماح ـــ أمتار ـــ علامات » .

٣ — تم تطبيق القياسات بميدان مركز رعاية الشباب بالجزيرة بالنسبة لكل صف دراسى على حدة على مدى أربعة أيام لكل صف دراسى ، وهذا ما يتبع فى اختبارات الكلية فى نهاية العام .. أما بالنسبة للمسابقات التى لا تجرى فيهـــا اختبارات آخر العام فقد تم قياسها خلال العام الدراسى بعد الانتهاء من تدريسها .

*** تفريغ البيانات ومعالجتها احصائيا :**

تم تفريغ البيانات فى جداول خاصة تمهيدا لاجراء المعالجات الاحصائية ... وقد استخدمت القوانين الاحصائية الخاصة بالمتوسط الحسابى والانحراف المعيارى واختبار (ت) للوقوف على معنوية الفروق بين متوسطات أرقام المسابقات للصفوف الدراسية المختلفة ، وقانون الدرجة المعيارية والدرجة المعيارية المعدلة . مع التعويض فيها للوصول الى المعايير المقابلة للارقام الاقل والاعلى من المستوى الذى توصلت اليه عينة البحث .

عرض النتائج ومناقشتها

نتيجة للمعالجات الاحصائية التى أجريت على البيانات المجموعة أمكن التوصل الى النتائج التالية :

جدول رقم (٥)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) للمستوى الرقمى للاداء للصفوف الاول والثالث والرابع فى مسابقة الوثب الطويل

الصف الدراسى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	اختبار «ت»
الاول	٧٥ر٢	٣٦ر	٦ر٢ **
الثالث	٨٥ر٢	٣٠ر	
الاول	٧٥ر٢	٣٦ر	١١ر٨ **
الرابع	٩٥ر٢	٣٢٥ر	
الثالث	٨٥ر٢	٣٠ر	٦ر٤ **
الرابع	٩٥ر٢	٣٢٥ر	

من الجدول السابق يتضح ما يلى :

ارتفع مستوى الاداء للصف الرابع عن الصفين الاول والثالث ، كما ارتفع مستوى أداء الصف الثالث عن الاول وكان الفرق بين المتوسطات دالا احصائيا عند مستوى ٠١ر٠ .

جدول رقم (٦)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) للمستوى الرقمى للاداء للصفين الثانى والرابع فى مسابقة الوثب العالى

الصف	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	اختبار (ت)
الثانى	٩٠	٨ر٨	٧ر١٠**
الرابع	٩٥	٧٥ر٩	

**دال عند مستوى ١ ٠ر

من الجدول السابق يتضح ما يلى :

ارتفع متوسط الاداء للصف الرابع عن الثانى وكان الفرق بين المتوسطين دالا عند مستوى ٠١ر٠ .

جدول رقم (٧)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) للمستوى الرقمى للاداء للصفين الاول والرابع فى سباق دفع الجلة

الصف الدراسى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	اختبار (ت)
الاول	٥ر٥	٩٩ر	٨ر١١ **
الرابع	٠ر٦	٦٨ر	

من الجدول السابق يتضح ما يلى :

ارتفع متوسط الاداء للصف الرابع عن الصف الاول وكان الفرق بين المتوسطين دالا عند مستوى ٠١ر٠٪ .

جدول رقم (٨)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) للمستوى الرقمى
للاداء للصفين الثالث والرابع فى سباق رمى القرص

الصف الدراسى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	اختبار (ت)
الثالث	١٣	٨ر٢	٨ر٦ **
الرابع	١٤	١ر٣	

من الجدول السابق يتضح ما يلى :

ارتفع متوسط الاداء للصف الرابع عن الصف الثالث وكان الفرق بين المتوسطين دالا عند مستوى ١٠ر٠ .

جدول رقم (٩)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) للمستوى الرقمى
للاداء للصفين الثانى والرابع فى سباق رمى الرمح

الصف الدراسى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	اختبار (ت)
الثانى	٠ر١١	٧٧ر٢	٥ر٦**
الرابع	٠ر١٢	٦٠ر٢	

من الجدول السابق يتضح ما يلى :

ارتفع متوسط الاداء للصف الرابع عن الصف الثانى . وكان الفرق بين المتوسطين دالا عند مستوى ١٠ر٠ .

*** مناقشة النتائج :**

من الجداول رقم (٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩) يتضح ما يلى :

يرتفع المتوسط الرقمى للاداء لجميع المسابقات موضوع الدراسة بانتقال الطالبة من صف دراسى الى صف دراسى أعلى . وهذا يتفق مع نتائج الدراسة التى قامت بها كل من نبيلة عبد الرحمن واقبال كامل (٢ ، ٧) على طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة والاسكندرية ، ودراسة حسن على زيد (٣) على طلبة كلية التربية الرياضية بالهرم . وترى الباحثة ان هذه النتائج تعتبر منطقية حيث انه بالتقدم فى الدراسة من صف دراسى الى صف آخر متقدم تكتسب الطالبة لياقة أكثر ومستوى

مهارى أفضل سواء من خلال دروس مسابقات الميدان والمضمار ، أو من خلال دروس الانشطة الرياضية الاخرى التى تدرس فى الكلية وقد تخدم مجال مسابقات الميدان والمضمار .

وهذا يحقق صحة الغرض الذى وضعته الباحثة لهذه الدراسة ، والذى ينص على أن « هناك فروقا معنوية فى المستوى الرقمى لاداء الطالبات فى مسابقات الميدان بين السنوات الدراسية المختلفة لصالح السنوات المتقدمة » .

ونظرا لما أوضحته نتائج البحث من اختلاف المستوى الرقمى لاداء الطالبات بالنسبة للمسابقة الواحدة فى الصفوف المختلفة . قامت الباحثة بوضع جداول معيارية لكل صف دراسى على حدة فى جميع المسابقات موضوع الدراسة باستخدام المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى لكل صف دراسى .

وقد وضعت الباحثة الجداول المعيارية أولا بتدريج الدرجات بين صفر ، ١٠٠ . ثم اختصارها فى من صفر الى ١٠ حتى يسهل استخدامها كما هو موضح بجدول رقم (١٠) .

جدول رقم (١٠)

الدرجات المعيارية لمسابقات الميدان للصفوف الدراسية الأربعة بالكلية

المسابقة	الصف الدراسي	الدرجة																			
		١٠	٩,٥	٩	٨,٥	٨	٧,٥	٧	٦,٥	٦	٥,٥	٥	٤,٥	٤	٣,٥	٣	٢,٥	٢	١,٥	١	,٥
دفع الجلة	الأول	٨,-	٧,٧٥	٧,٥٠	٧,٢٥	٧,-	٦,٧٥	٦,٥٠	٦,٢٥	٦,-	٥,٧٥	٥,٥٠	٥,٢٥	٥,-	٤,٧٥	٤,٥٠	٤,٢٥	٤,-	٣,٧٥	٣,٥٠	٣,٢٥
	الرابع	٨,٥٠	٨,٢٥	٨,-	٧,٧٥	٧,٥٠	٧,٢٥	٧,-	٦,٧٥	٦,٥٠	٦,٢٥	٦,-	٥,٧٥	٥,٥٠	٥,٢٥	٥,-	٤,٧٥	٤,٥٠	٤,٢٥	٤,-	٣,٧٥
رمي القرص	الثالث	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤
	الرابع	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥
رمي الرمح	الثاني	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢
	الرابع	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣
الوثب الطويل	الأول	٣,٩٠	٣,٨٠	٣,٧٥	٣,٦٥	٣,٥٥	٣,٤٥	٣,٣٠	٣,٢٠	٣,٠٥	٢,٩٠	٢,٧٥	٢,٦٠	٢,٤٥	٢,٣٠	٢,١٥	٢,-	١,٩٠	١,٨٠	١,٧٠	١,٦٠
	الثالث	٤,٠٥	٣,٩٠	٣,٨٠	٣,٧٥	٣,٦٥	٣,٥٥	٣,٤٥	٣,٣٠	٣,١٥	٣,-	٢,٨٥	٢,٧٠	٢,٥٥	٢,٤٠	٢,٢٥	٢,١٠	٢,-	١,٩٠	١,٨٠	١,٧٠
	الرابع	٤,١٥	٤,٠٥	٣,٩٠	٣,٨٠	٣,٧٥	٣,٦٠	٣,٥٥	٣,٤٠	٣,٢٥	٣,١٠	٢,٩٥	٢,٨٠	٢,٦٥	٢,٥٠	٢,٣٥	٢,٢٠	٢,١٠	٢,-	١,٩٠	١,٨٠
الوثب العالي	الثاني	١٢٠	١١٧	١١٥	١١٢	١١٠	١٠٧	١٠٥	١٠٢	١٠٠	٩٥	٩٠	٨٨	٨٥	٨٣	٨٠	٧٨	٧٥	٧٢	٧٠	٦٨
	الرابع	١٢٥	١٢٢	١٢٠	١١٧	١١٥	١١٢	١١٠	١٠٧	١٠٥	١٠٠	٩٥	٩٠	٨٨	٨٥	٨٣	٨٠	٧٨	٧٥	٧٢	٧٠

الاستنتاجات والتوصـــيات

الاستنتاجـــات :

فى ضـــــوء أهداف البحث ، وفى حدود الدراســـة ونتائجها أمكن التوصل الى الاستنتاجات التالية :

١ — ارتفع متوسط المستوى الرقمى للاداء فى جميع المسابقات محـل الدراسة فى الصفوف المتقدمة حيث كان كالتالى :

١٠١ — بالنسبة لسباق الوثب الطويل بلـــغ متوسط الاداء للصف الاول ٧٥ر٢ م ، وللصف الثالث ٨٥ر٢ م ، وللصف الرابع ٩٥ر٢ م . وكان الفرق بين المتوسطات دالا احصائيا عند مستوى ١ ٠ر

٢٠١ — بالنسبة للوثب العالى كا نمتوسط الاداء للصف الثانى ٩٠ سم ، وللصف الرابع ٩٥ سم . وكان الفرق بين المتوسطين دالا احصائيا عنـــد مســتوى ١٠ر .

٣٠١ — بالنسبة لسباق دفع الجلة بلغ متوسط الاداء للصـف الاول ٥ر٥ م ، وللصف الرابع — ر٦ م ، وكان الفرق بين المتوسطين دالا احصائيا عند مستوى ١٠ر .

٤٠١ — بالنسبة لسباق رمى القرص بلـــغ متوسط الاداء للصف الثالث — ر١٣ م ، وللصف الرابع — ر١٤ م . وكان الفرق بين المتوسطين دالا احصــائيا عند مستوى ١٠ر.

٥٠١ — بالنسبة لسباق رمى الرمح بلغ متوسط الاداء للصف الثانى — ر١١م وللصف الرابـــع — ر١٢ م . وكان الفرق بين المتوسطين دالا احصــــائيا عند مستوى ١٠ر .

٢ — بناء على ما سبق فقد تم وضع جداول معيارية للمسابقات الميدانية موضـــوع الدراسة لكل صف دراسى على حدة بالنسبة لكل مسابقة .

التوصــــيات :

بناء على ما أسفرت عنه نتائج البحث واستنتاجاته توصى الباحثة بما يلى :

١ — استخدام جدول المستويات المعيارية رقم (١٠) الوارد فى هذا البحث لتقييم المستوى الرقمى لاداء الطالبات فى اختبارات أعمال السنة ونهاية العــــام لسباقات الميدان . وذلك فى حدود مجتمع الدراسة .

٢ — عرض جداول المستويات المعيارية على الطالبات حتى تتمكن كل طــالبة من الوقوف على مستواها والمستوى الاعلى والاقل وتحاول التقدم بمستواها .

٣ — البحث عن أسباب انخفاض المستوى الرقمى لاداء الطالبات فى المسابقات محل الدراســــة .

المراجـــــع

١ ـ احمد محمد خاطر ، على فهمى البيك :القياس فى المجال الرياضى ، الطبعة الثانية القاهرة ، دار المعارف من ص ٢ : ص ١١ .

٢ ـ اقبال كامل محمد :تحديد مستويات معيارية لمسابقات المضمار ، بحث منشور بمجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان ، المجلد الثالث ـ العدد الاول ـ مايو ١٩٨٠

٣ ـ حسن على احمد زيد :تحديد مستويات معيارية لمسابقات الرمى فى العاب القوى لطلاب كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ١٩٧٧ .

٤ ـ جابر عبد الحميد :الذكاء ومقاييسه ، القاهرة ، دارالنهضة العربية ١٩٧١ ، من ص ٨٣ ص ٨٨ .

٥ ـ عطيات عطا عطا :دراسة حول تحديد مستوى معيارى لمسابقات الميدان والمضمار للتلميذات فى المرحلة الاعدادية بمديرية الجيزة التعليمية ، بحث ماجستير غير منشور ١٩٧٤ .

٦ ـ فؤاد البهى السيد :الذكاء ، الطبعة الرابعة ،دار الفكر العربى ، ١٩٧٦ ص ١٥٨ : ١٦٤ .

٧ ـ نبيلة احمد عبد الرحمن :وضع معايير موضوعية لمسابقات الميدان والمضمار للسنوات الدراسية الاربع بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ـ بحث منشور بمجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان ، المجلد الثالث ـ العدد الاول ـمايو ١٩٨٠ .

8. Baungartner THEA. : Measurement for Evaluation AND Jockson in, Physical Education. Haugton Andrew S., Mifflin Co. Boston, 1975.

9. Mathews K.D. : Heasurement in Physical Education, fourth odition, W.B. Sauders Company Philadelphia.

مستخلـــص

« تحديد مستويات معيارية لمسابقات الميدان لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقـــاهرة » .

د. اقبال كامل محمـد عبد الجليل

يهدف هذا البحث الى التعرف على الفروق المعنوية لمستوى الاداء الرقمى للمسابقات فى السنوات الدراسية المختلفة ووضع جداول لتحديد المستويات المعيـارية لتقييم المستوى الرقمى لاداء الطالبات فى مسابقات الميـــدان .

وقد أسفرت النتائج عن ارتفاع متوسط المستوى الرقمى للاداء فى جميع مسابقات الدراسة فى الصفوف المتقدمة . وتم وضع جداول معيارية لكل صف دراسى بالنسبة لكل مسابقة .

« دراسة تأثير برنامج مقترح فى الالعـــاب لتنمية القدرات الادراكيـــة الحـــركية فى المرحـــلة الابتـــدائية »

د. الين وديـــع فـــرج *

تعتبر دراسة نمو القدرات الادراكية الحركية من الدراسات الهامة فى مجال التربية البدنية حيث تساعد الفرد على امكانية تعرفه على بيئته . وبالرغم من عدم حـداثة النظريات المؤيدة لقيمة خبرة النشاط الحركى فى نمو الادراك عند الطفل الا أن نمو الادراك الحركى اصبح يحظى باهتمام بالغ فى السنوات الاخيرة لدى أطباء الاطفال وعلماء الفسيولوجى والتربية وعلم النفس والتربية البدنية جميعا .

وتشير الدراسات النظرية (١١ — ٨٨) ، (٢٢ — ٤٧ : ٥٧) ، (١٢ — ١١٧)، (١ — ٣٧٦) ، (١٩ — ٢١٧) ، (٩ — ١٦٨) الى أن نمو القـدرات الادراكية يعتمد الى حد كبير على النشاط الحركى ، وحصول الطفل على قاعدة كبيرة متعلمة فى سنواته الاولى لازمة وضرورية لنمو الادراك الذهنى لديه . فالخبرات الحركية أو الخبرات الحركية الادراكية تعتبر قاعدة لاسس تعلم التكيف وحل المشكلات مستقبلا ، ويؤكد فانير وزملاؤه (٢٢ — ٥٧) Vannier et. al. أن برنامجا مخططا لخبرات حركية متتالية متضمنة فى البرنامج المدرسى الكلى يلعب دورا حيويا فى الوقاية من صعوبات أسس التعلم الادراكى وعلاجها .

وقد لاحظت الباحثة أن برنامج التربية البدنية الحـالى لتلاميذ وتلميذات المرحلـة الابتدائية لا يمد الطفل بالانشطة الحركية الكافية التى تساعده فى كيفية التعـــامل مع أجزاء جسمه الخاصة بجانبه الايمن والايسر ، وكيف يميز بينهما ، وكذلك الانشطة الحركية التى تساعد فى كيفية تحديد الطفل لذاته بالنسبة للمكان وللاشياء فى بيئته مباشرة من حيث أبعاد الارتفاع والاتساع والعمق ، بالاضافة الى أنشطة التوافق بين العين واليـــد أو القـدم والتى تتطلب علاقة عمل بين العينين والجهاز العصبى العضلى ، وأنشطة التوازن التى تعمل على احتفاظ الجهاز العصبى العضـلى للفرد بوضعه فى المكان وعلى العلاقة المستمرة بين قوة جاذبية الارض والقدرة على التكيف مع التغيرات الاخرى فى القوى ، والانشطة التى تنمى مهارة التكيف وحل مشـكلات النماذج الحركية باستخدام الموانع ، والتى تعتمد على القدرة على فهم المشكلة والانجاز العصبى العضلى لها ، كل هذه الانشطة التى تعمل على امـداد الطفل بمعلومات وخبرات حركية ادراكية وفيرة نتيجة لاكتشاف ومعالجة بيئته وتساهم فى نموه .

ومن الدراسات المتشابهة التى تمت فى هذا المجال دراستا فروستيج Frostig وهما : برنامج تنمية الادراك البصرى (١٩٦٤) ، وبرنامج الاشكال والصور (١٩٦٦) وهما برنامجان تدريبيان وعلاجيان لجميع الاطفال . وقد اسـتخدمت فيها أنشـطة

---

* أ.م.د. الين وديع : كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية . جامعةحلوان

الادراك الحركى كجزء من البرنامج الكلى للتدريب بهدف مساعدة الاطفال فى اعدادهم للنجاح فى العمل المدرسى . ويعتمد البرنامجان على تنمية الادراك البصرى واستخدام الانشـــطة الحركية كجزء متكامل فى فترة التدريب . ويؤكد فروســـتج أن الاطفال يحتاجون الى خمس مهارات اساسية فى الادراك البصرى هى : التوافق البصرى الحركى ، وادراك الشكل والارضية ، وثبات الادراك ، وادراك وضع الاشياء فى المكان بالنسبة للفرد ، وادراك العلاقات المكانية للاشياء بالنسبة لبعضها بدون اعتبار لوضع الفـــرد .

وقام فاليت (١٩٦٨) Vsiiot بوضع برنامج علاجى للاطفال الذين يلاقون صعوبات فى التعلم واستخدام البرنامج لاعداد الاطفال الطبيعيين . وقد بنى التدريب على الخبرات الحركية كوسيلة لتنمية قدوات الطفل فى ثلاث المستويات الاولى من ست المســـتويات الرئيسية للتعتعلم حيث تضـــمن البرنامج نمو الحركات الكبيرة ، والتكامل الحسى الحركى ، والمهارات الحركية الادراكية ، بالاضافة الى نمو اللغة ومهارات الادراك الذهنى والمهارات الاجتماعية .

كما وجه كيفارت (١٩٧١) Kephart برنامجه الى نمو المهارات الادراكية فى التدريب الاستعدادى والعلاجى . وقد تأسس برنامجه الذى استخدم فيه الانشطة الحركية لتنمية القدرات الادراكية على الجانبية ، والاتجاهية ، والتصور الجسمى ، والتصميم الزمنى الذى يتضمن ثلاثة مظاهر وهى هارمونية عمل اجزاء الجسم معا والايقاع الحركى والتوالى فى الاداء الحركى . وقد قام كيفارت بتنمية هذه القدرات الادراكية بواسطة استخدام الحركات العامة أكثر من الحركات الخاصة . ولكى يجعل الطفل متكيفافىحركاتهتدمتله العديد من الفرص لاكتشاف بيئته وتلاؤم المعلومات الحركية والادراكية . وقد صنف كيفارت هذه القدرات الحركية العامة الى أربع فئات هى : التوازن والقوام ، والملامسة ، والاستقبال والدفع ، والحركات الانتقالية ويؤكد كيفارت أهمية دور التربية البدنية فى تجنب وعلاج ضعف القدرات الادراكية .

وبالرغم من أن الاصطلاحات العلمية لانشطة هذه البرامج الثلاثة قد اختلفت عن بعضها البعضوأن كل برنامج قد أولى اهتمـــاما أكبر على نمو مستويات مختلفة فان هناك تداخلا ملحوظا بينهما ، وهى أنها تحسن قدرات الطفل الادراكية عن طريق استخدام أنشطة الوعى بالجسم والوعى بالمكان وبالاتجاه وبالزمن وانشطة التوازن .

أما بالنسبة للدراسات العربية فلم تتم اية دراسة حتى الان فى هذا المجال فى حدود علم الباحثة بالرغم من تاكيد العديد من العلماء العاملين فى حقل التربية البدنية والرياضة بضرورة وجود تنوع كبير فى الخبرات الادراكية الحركية لكل الاطفال فى سن ما قبل المدرسة وفى أثناء المدرسة الابتدائية (١٩ — ٢١٧) ، (٩ — ١٦٨) ، (٢٢ — ٦٤) ، (١٣ — ١٣٥) .

ومن العرض السابق يتضح لنا مدى أهمية اجراء هذه الدراسة ، ولذلك فان هذا البحث يهدف الى دراسة تأثير برنامج مقترح فى الالعاب لتنمية القدرات الادراكية الحركية لتلميذات الصف الثالث بالمرحلة الابتدائية .

الفـروض :

فى ضوء الدراسات السابقة تفترض الباحثة الفروض الاتية :

١ — توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والقياس البعدى لـدى المجموعة التجريبية فى القدرات الادراكية الحركية لصالح القياس البعـدى .

٢ — لا توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والقياس البعدى لـدى المجموعة الضابطة فى القدرات الادراكية الحركية .

٣ — توجد فروق دالة احصائيا بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضـابطة فى القياس البعدى للقدرات الادراكية الحركية لصالح المجموعة التجريبية .

اجراءات البحث

عينـة البحث :

تم اختيار عينة عشوائية من تلميذات الصف الثالث بمدرسة فلمنج المشـتركة الصباحية والمسـائية ، وقد بلغ حجم العينة (٦٠) تلميذة قسـمت الى مجموعتين متسـاويتين ، احداهما تجريبية (تنفذ البرنامج المقترح) والاخرى ضـابطة (تنفذ البرنامج الحالى) تقسيما عشوائيا .

وقد طبقت الباحثـة التجربة على تلميذات الصف الثالث الابتدائى لما تتميز به هذه السن عموما (٨ سنوات) من ثبات فى الطول والوزن وتحسن فى الصـحة وقلة فى التعرض للتعب وقدرة على التحكم فى الحركات . كما أنها السن التى يبدأ فيه التوافق العصبى العضلى فى التحسن ويميل الطفل الى الالعاب التى تتطلب تلك المهارة والى التجريب والاكتشاف ايضا . ولذلك فاطفال الصف الثالث الابتدائى فى حاجة الى تنمية التوافقات واتقان المهارات وتنمية موهبة ابتكار الحركات والتكيف للمواقف البيئية المختلفة باستخدام الالعاب المناسبة (١٤ — ٤٠ : ٤٢)

ولقد قامت الباحثة بتثبيت المتغيرات التى تؤثر فى الاداء الادراكى الحركى حتى يكون هناك تكافؤا بين افراد المجموعتين وذلك وفقا لما تبين من بعض المراجع العلمية (٣ — ٤٣٨ : ٤٣٩) ، (١ — ١٧١) ، (٦ — ١٤٠) ، (٧ — ٣٤٥ ، ٣٩٤) ، ١٠ — ٤٦٤) والتى اشارات الي المتغيرات التالية :

العمر الزمنى — الطول — الوزن — الذكاء .

ويوضحها الجدول رقم (١) .

جدول (١) : الدلالة الاحصائية للمتغيرات المؤثرة فى التجربة

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		اختبار «ت»	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع		
العمر (بالشهر)	١٠١ر٣٦	٢ر٩٨	١٠١ر٨٧	٢ر٣٨	١ر٠٤	غير دال
الطول (بالسنتيمتر)	١٢٦ر٧٣	٦ر٦١	١٢٥ر٧	٥ر٧٧	ر٩١	غير دال
الوزن (بالكيلوجرام)	٢٣ر٦٣	٣ر٧٧	٢٤ر٤٧	٣ر٤٦	١ر٢٧	غير دال
الذكاء	١٧ر٤٧	٦ر٦٤	١٩ر٥	٦ر٥٣	١ر٦٩	غير دال

ويتضح من نتائج جدول رقم (١) عدم وجود فروق دالة فى اختبار (ت) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة مما يشير الى تجانس المجموعتين فى متغيرات العمر والطول والوزن والذكاء .

اداة البحث :

استخدمت الباحثة « طريق الموانع الادراكى الحركى » Perceptual-botor obstacle course اداة لهذا البحث وقد قام بتصميم هذا الاختبار « نلسن » Nelson (١٩٧٢) لاطفال ما قبل المدرسة ولتلاميذ المرحلة الابتدائية (١٧ — ٣٨٦ : ٣٨٧) وقامت البـاحثة بترجمته (ملحق ١) ويهـدف هذا الاختبار الى قياس توافق العين والقدم ، واحساس بالمكان ، وتمييز الاشـكال ، وتوافق العين داليد ، والتوازن والحركات الانتقالية ، والرشاقة ، والقدرة على حل المشكلة ويوضحه شكل (١) بملحق (٢) .

وقامت الباحثة بتقنين الاختبار على المجتمع المصرى وتم ايجاد صدق الاختبار عن طريق تطبيقه على عينة مماثلة لمجتمع الدراسـة عددها (٥٠) تلميذة ، ورتبت درجات الاختبار ترتيبا تنازليا لتحديد الارباع الاعلى (٢٥ ٪) والارباع الادنى (٢٥ ٪) وتم حساب دلالة الفروق بينهما باستخدام اختبار (ت) ويوضحها الجدول رقم (٢) .

---

(١) استخدمت الباحثة اختبار الذكاء المصور لاحمد زكى صالح فى تثبيت هذا المتغير .

جدول (٢) : الدلالة الاحصائية للارباع الاعلى والارباع الادنى

فى اختبار طريق الموانع الادراكى الحركى

الجموعة	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	اختبار (ت)	مستوى الدلالة
الارباع الاعلى	٧٤٫٦٢	٢٫٧٢	٢٠٫٦٨	٠٫١
الارباع الادنى	٨٩٫٩٢	٢٫٥٠		

يتضح من نتيجة اختبار (ت) بالجدول رقم (٢) وجود دلالة احصائية عالية بين الارباع الاعلى الذى يمثل التلميذات المتفوقات وبين الارباع الادنى الذى يمثل التلميذات غير المتفوقات فى اختبار طريق الموانع الادراكى الحركى عند مستوى (٠٫١) مما يشير الى أن الاختبار يمايز بين الافراد وبذلك يكون الاختبار صادقا .

وتم استخراج معامل ثبات الاختبار بواسطة اعادة تطبيقه على عينة مماثلة لمجتمع الدراسة عددها (٣٠) تلميذة بفارق خمسة عشر يوما حيث أسفر معامل الارتباط بين القياسين عن (٧١٢ر) ، ويعتبر على درجة ثقة ٩٩٪ .

وقد تم تطبيق الاختبار على مجتمع الدراسة للتأكد من تجانس المجموعتين التجريبية والضابة فى المتغير التجريبى قبل بدء البرنامج المقترح ويوضحها الجدول رقم (٣) .

جدول (٣) : الدلالة الاحصائية للاداء الادراكى الحركى لدى

مجتمع الدراسة قبل بدء البرنامج المقترح

المتغير	المجموعة التجريبية س	المجموعة التجريبية ع	المجموعة الضابطة س	المجموعة الضابطة ع	اختبار (ت)	مستوى الدلالة
الاداء الادراكى الحركى	٨٥٫٩٠	٨٫٠٢	٨٤٫٤٧	٦٫٦٨	١٫٠٦	غير دال

ويتضح من دراسة جدول (٣) عدم وجود فروق دالة بين المجموعة التجريبية الضابطة فى اختبار (ت) قبل بدء البرنامج المقترح مما يعزى ظهور أية فروق بين المجموعتين الى المتغير التجريبى .

اسس بناء البرنامج التجريبى المقترح :

من خلال الدراسة النظرية بالمراجع العلمية واهمها (١٢ — ٤٧ : ١٦٢) ، (٢٠ — ٣٠٧ : ٣٢٢) ، (٢٢ — ٦٤ : ٧٢) ، (١٣ — ١٣٩ : ١٤٢) ، (١٩ — ٢١٧ : ٢٢٢) ، (٩ — ١٦٨ : ١٦٩) ، (١٤ — ٤٠ : ٤٢) والدراسات السابقة فى هذا المجال وبالرجوع الى أربعة من الاساتذة المتخصصين فى مجال التربية البدنية وعلم النفس وطرق التدريس من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية تم وضع برنامج فى الالعاب لتنمية القدرات الادراكية الحركية يتمشى مع الخصائص السنية ويناسب ميول واحتياجات وقدرات تلميذات الصف الثالث بالمرحلة الابتدائية. وقد وافق الخبراء السابق ذكرهم على البرنامج المقترح بنسبة ١٠٠ فى المائة (ملحق ٤) .

ولقد تضمن البرنامج أنشطة انتقالية وحركات ثابتة وحركات توازن ومهارات يدوية وحركات أكروباتية . وتقوم مدرسة واحدة بتنفيذ البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية والبرنامج الحالى للمجموعة الضابطة فى درسين متتاليين لكل من تلميذات الفترة الصباحية والفترة المسائية .

وقد حددت الاجراءات التنفيذية فى الدرس على النحو التالى :

— شرح الحركة وعرض نموذج صحيح لها .

— تصحيح الاخطاء فور ظهورها لتعديل السلوك فى الاتجاه المرغوب .

— تعزيز السلوك الصحيح بكلمات المدح أو اذاعة الاسم أو التصفيق .

— مراعاة الفروق الفردية بين التلميذات ومعاونة الضعيفات منهن .

الخطة الزمنية للبرنامج :

قسم البرنامج الى ست وحدات تعليمية تستغرق كل وحدة منها ثلاثة دروس اسبوعيا زمن كل منها (٤٠) دقيقة وبناء على ذلك فقد استغرق تنفيذ البرنامج ستة أسابيع (١٨ درسا) .

تحليل النتائج

أولا : للتعرف على تأثير كل من البرنامج المقترح والبرنامج الحالى فى تنمية القدرات الادراكية الحركية للتلميذات قامت الباحثة بحساب دلالة الفروق فى المتوسطات بين القياسين القبلى والبعدى وذلك باستخدام اختبار (ت) للمجموعات المرتبطة المتساوية العدد كما يوضحها جدول رقم (٤) .

جدول (٤)

الدلالة الاحصائية فى الفرق بين المتوسطات للقياسين القبـــلى والبعـــدى لدى مجتمـــع الدراســـة

المجموعة	القياس القبلى س	القياس القبلى ع	القياس البعدى سَ	القياس البعدى ع	اختبار (ت)	مستوى الدلالة
المجموعة التجريبية	٨٥ر٩٠	٨ر٠٢	٧٥ر٦٣	٧ر٩٠	١٩ر٣٤	٠١ر
المجموعة الضابطة	٨٤ر٤٧	٦ر٦٨	٧٩ر٤٧	٥ر٢١	١٢ر٢٩	٠١ر

بدراسة جدول رقم (٤) يتضح أن نتائج اختبار (ت) بين القياس القبلى والقياس البعدى لدى كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة قد اسفر عن وجود فروق دالة عالية عند مستوى (٠١ر) لصالح درجات القياس البعدى ومن ثم يمكن القــول أن كل من البرنامج المقترح والبرنامج الحالى له تأثير ايجابى على تنمية القـــدرات الادراكية الحركية لدى التلميذات . وبذلك يتحقـــق الفرض الاول ويرفض الفرض الثـــانى .

ثانيا : للتوصل الى أى البرنامجين كان أكثر فاعلية فى تنمية القــدرات الادراكية الحركية للتلميذات تم احتساب دلالة الفروق فى متوسطات الزيادة الناتجة عن الفرق بين القياسين القبلى والبعدى فى مستوى الاداء الحركى بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ويوضحها جدول رقم (٥) .

المجمـــوعة	المتوسط الحســابى	الانحراف المعيــارى	اختبار ت	مستوى الدلالة
المجموعة التجريبية	١٠ر٢٧	٢ر٩١		
المجموعة الضابطة	٥ر٠٠	٢ر٢٣	١١ر٢١	٠١ر

يتضح من دراسة جدول رقم (٥) أن نتائج اختبار (ت) قد أسفرت عن وجـــود فروق دالة عالية عند مستوى (٠١ر) فى متوسطات الزيادة فى مستوى الاداء الادراكى الحركى بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية مما يشير الى ان البرنامج المقترح اكثر فاعلية من البرنامج الحالى فى تنمية القــدرات الادراكية لمجتمع الدراسة وبذلك تثبت صحة الفرض الثالث .

٢ — تضمين محتوى البرنامج أنشطة حركية تنمى :

— القدرة على استخدام جانبى الجسم منفصلين أو معا فى اتجاه واحد وفى اتجاهين عكسيين .

— القدرة على استخدام الجسم وعلاقته بالمكان أو بالاشياء من حيث الارتفاع والعمق والاتساع .

— القدرة على التوازن الستاتيكى والديناميكى والدوران فى الهواء .

— التوافق بين العين واليد والعين والقدم باستخدام الكور والادوات المختلفة .

— ادراك التشابه والتضاد وحل مشكلات النماذج الحركية .

٣ — منح التلميذات فرصة للابتكار والاستكشاف فى أثناء درس التربية البدنية .

مناقشـــــة النتـــــائج والتوصيات

تستخدم الخبرات الحركية كوسيلة تنمو بها القدرات الادراكية لكى يصبح لدى الطفل النمو الكافى فى قدراته الادراكية التى تفيده فى التعلم . ويعضد هذا ما أشار به كل من « كيفارت » (١٩٧١) Kephart « وكراتى » (١٩٧٣) Cratty الى أن هنـــاك علاقة متبادلة بين مجالات الادراك الحركى والادراك والمعرفة .

كما أوضح « باد مجارتنر » (١٩٧٥) الى أن الادلة قـــد أجمعت بين علماء النفس ورجال التربية البدنية على وجود ميل الى الارتباط بين متغيرى الذكاء والنفس حركى . وأكد « مانيوز » (١٩٧٨) أن هناك من الادلة ما يشير الى أن كفاءة عمليات التفكير العليا لا يمكن أن تكون أفضل من القدرات الحركية التى تؤسس عليها ، ذلك أنه لكى تعمل عمليات التفكير العليا للطفل فى أحسن صورة فانه يجب أن يكون النمو العصبى العضلى مناسبا .

وأشار فانيير وزملاؤه (١٩٧٣) أن برنامج التدريب الادراكى الحـــركى تســـاعد القدرات الادراكة البصرية للطفل الصغير وأن هناك عـــــلاقة بين بعض القدرات الادراكية الحركية والانجاز القرائى لبعض المجموعات الخاصة بالمســـتوى المنخفض والمستوى الطبيعى ومستوى الذكا الاعلى من المتوسط لدى الاطفال .

ومن ثم تظهر أهمية تخطيط برامج التربية البدنية بحيث تحتوى على أنشطة حركية متعددة تـــــــد الطفل بخبرات ادراكية حركية تساهم فى نمو قدراته الادراكية ، تلك الانشطة الحركية التى تتضمن القدرة على استخدام جانبى الجســـم الايمن والايسر منفصلين أو معا ، والقدرة على استخدام الجسم وعلاقته بالمكان أو بالاشياء من حيث الارتفاع والعمق والاتســـاع والقدرة على التحكم فى مركز ثقل الجسم فى المظاهر الثلاثة للتوازن (الستاتيكى والديناميكى والدوران فى الهواء) ، والقدرة على تقليد الحركات المرئية باستخدام أجزاء جسمه ، والقدرة على القذف واللقف والتمرير والدحرجـــة والتنطيط والدفع باستخدام الادوات المتعددة (التوافق بين العين واليـــــد والعين والقدم) ، والتمييز السمعى فى قدرة الطفل على التحرك وأداء الحركات بسهولة وفقا لايقاعها ، وادراك الاشكال المختلفة من حيث التشابه والتضاد وكذا حل مشـــكلات النماذج الحركية وابتكار بعض الحركات .

وبناء على ذلك فان الباحثة توصى بما يأتى :

١ — تضمين أهداف التربية البدنية النفس حركية هـــدف تنمية القدرات الادراكية الحركية للطفل .

المراجـــــع

١ ـــ احمـــد عـــزت راجـــح : أصول علم النفس ، الطبعة (١١) ، القاهرة دار المعارف ، ١٩٧٧ .

٢ ـــ انتصـــــار يـــونس : السلوك الانسانى ، القاهرة ، دار المعارف، ١٩٧٢ .

٣ ـــ رمـــــزية الغـــريب : التعلم ، دراسة نفسية تفسيرية توجيهية ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، ١٩٧٧ .

٤ ـــ سعد جـــلال ومحمد عـــلاوى : علم النفس التربوى الرياضى ، القـــاهرة ، دار المعارف ، ١٩٦٧ .

٥ ـــ فـــؤاد البهـــى الســـيد : الاسس النفسية للنمـــو من الطفولة الى الشيخوخة، القاهرة ، دار الفكر العربى، ١٩٧٥ .

٦ ـــ فـــؤاد البهـــى الســـيد : الذكاء ، القاهرة ، دار الـــفكر العربى ، ١٩٧٩ .

٧ ـــ محمـــد صـــبحى حســـانين : التقويم والقياس فى التربية البدنية ، الجزء الاول ، القـــاهرة ، دار الفكر العـــربى ، ١٩٧٩ .

٨ ـــ وهيب سمعان ورشدى لبيب : دراسات فى المناهج ، الطبعة الرابعـــة ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، ١٩٧٧ .

9 — Baumgartner, T.A. & Jackson, A.E. : Measurement for Evaluation in Physical Education, Boston, Houghton Mifflin Co., 1975.

10 — Belka, D.E. & Williams, H.G. : Canonical Relationships Among Perceptual, and Cognitive Behaviors in Children. Res Qua. Vol. 51. No 3. 1980 PP. 463-477.

11 — Bucher, C.A. & Thaxton, N.A. : Physical Education For Children, Movement Foundations & Experiences. N.Y. Macmillan Publishing Co., Inc., 1979.

12 — Cratty, B.J. Movement Behavior and Motor Learning. 3rd. ed., Philadelphia, Lea & Febiger, 1973.

13 — Duer, V.P. & Pangrazi, R.P. Dynamic Physical Education for Elementary School Children 6th ed. Burges, Burges Publishing Co., 1979.

14 — Fait, H.E. Experience in Movement, Physical Education for the Elementary School Child. London, Saunders, 1976.

15 — Frostig, M. Pictures and Patterns. Chicago, Follett Publishers, 1966.

16 — & Home, D. : The Frostig Program for the Development of Visual Perception. Chicago, Follett Publishers, 1964.

17 — Johnson, B.L. & Nelson, J.K. : Practical Measurements for Evaluation in Physical Education 2nd ed. Minneapolis, Minnesota, Burgess Publishing Co., 1974.

18 — Kephart, N. : The Slow Learner in the Classroom. Columbus, Ohio, Merrill Books, Inc., 1971.

19 — Mathews, D.K. : Measurement in Physical Education, Philadelphia, Saunders Co., 1978.

20 — Singer, R.N. : Motor Learning & Human Performance. 2nd ed. N.Y. Macmillan Co., Inc., 1975.

21 — Vallet, R. The Remediation of Llearning Disabilities. Palo Alto, California, Fearon Publishers, 1968.

22 — Vannier, M., Foster, M. & Gallahue, D.L. Teaching Physical Education in Elementary School. Phyladelphia, Saunders Co., 1973.

(ملحق ١)

اختبار طريق الموانع الادراكى الحركى (١٢ — ٣٨٦ : ٣٨٧)

Perceptual-motor Obstacle Course

التعليمـــــات :

تعطى للطفلة التعليماتبأن تسلك هذا الطريق وبصورة صحيحة بأقصى ما تستطيع. وتبدأ ساعة الايقاف عندما تترك الطفلة خط البداية وتوقف عندما تغير خط النهاية .

التسجيل :

الزمن المنقضى لانتهاء الطريق بأكمله . وفى حالة ما اذا أخطأت الطفلة فانهـــــا تعاود البدء من النقطة التى أخطأت فيها .

المحطة (١) : توافق العين والقدم : Eye-Foot Coordination

الادوات : قطعة من الورق المقوى عليها آثار أقدام . المسافة بين طبعة الاقـــدام ١٢ بوصـــــــة (شكل ١) .

التعليمات : تقوم المختبرة بالوثب علىالاقدام المرسومة بأقصى سرعـــة ممكنة .

المحطة (٢) : لاعلى ولاسفل (احساس الجسم بالمكان) :

OVer and under (Body-space)

الادوات : ستة موانع وحواجز . ثلاثة موانع بارتفاع ٢ قـــدم ونصف من الارض وثلاثة حواجز بارتفاع ١٢ بوصة . (شكل ١) .

التعليمات : تجرى المختبرة بأسرع ما يمكن لتمر من اسفل الموانع وتثب من فـــوق الحـــــواجز .

المحطة (٣) : تمييز الاشـــــكال : Form Discrimination

الادوات : ترسم دوائر ومثلثات ومربعات على الارض وقطر كل شكل منها ١٢ بوصة والمسافة بين النموذج والنموذج المماثل له حوالى ١٥ بوصة . (شكل ١) .

التعليمات : تقوم المختبرة بالوثب واضعة قدميها على الشكل المحدد المطلوب منها مثل دائرة ، مربع ، مثلث . يمكن تغيير الشكل مع كل محاولة .

المحطة (٤) : توافق العين واليــــد : Eye-Hand Coordination

الادوات : صندوقان حجم كل منهما يكفى لحفظ خمسة كور فقط قطر كل منها ١٠ بوصة ، ويبعدان عن بعضهما بمقدار ١٥ قدم . توضع الكور داخل الصندوق الذى على اليســـــار .

التعليمات : تأخذ المختبرة الكور من الصندوق الذى على اليسار (كرة واحدة فى كل مرة) وتقذفها داخل الصندوق الذى على اليمين من مسافة تبعد عنه بمقـدار ٢ قـــدم .

المحطة (٥): التوازن والحركات الانتقالية : **Balance & Locomotor movement**

الادوات : ثلاثة مقـــاعد ســويدية .

التعليمات : تتحرك المختبرة فوق المقعد الاول جانبا يمينا بالخطوة المنزلقة ثم تنتقل الى المقعد الثانى وتتحرك مشيا للامام وتنتقل الى المقعد الثالث فتتحرك جانبا يسارا بالخطوة المنزلقة كالعارضة الاولى .

المحطة (٦) : رشاقة جرى الاطواق : **Agility Tire Run**

الادوات : سبعة أطواق توضع بترتيبمتتالى على شكل زجزاج مع ملامسة جوانبها.

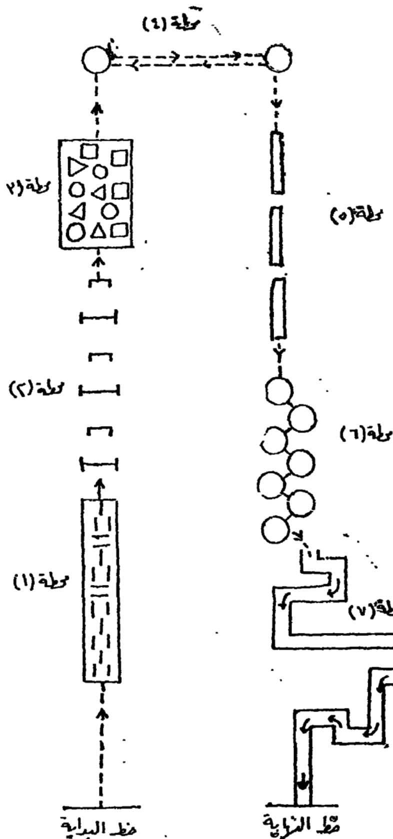
التعليمات : تجرى المختبرة داخل الاطواق المتلامسة بأسرع ما يمكن وذلك بوضـــع قدميها معـــا داخل الطوق .

المحطة (٧) : المتـــاهة : **The Maze**

الادوات: ترسم متاهة على الارض وعرض الممر ٢ قدم (شكل ١) .

التعليمات : تمر المختبرة داخل المتاهة بأقصى سرعة دون لمس الخطوط المحـــددة لهـــا حتى خط النهاية .

(ملحق ٢)



شكل (١)

٣	٤
٢	١

٤	٢
٣	١

٢	٣
٤	١

٢	٤
٣	١

٤	٣
٢	١

٣	٢
٤	١

٤	٣
١	٢

٣	٢
١	٤

٣	٤
١	٢

٤	٢
١	٣

٢	٣
١	٤

٢	٤
١	٣

شكل (٢)

(ملحق ٣)

الالعـــــاب المستخدمة فى البرنامج

١ ـــ لعبة نصف الليل :

المهارات : المطاردة . المسك ـــ الجرى . المشى . تغيير الاتجاه .

وصف اللعبة : يختار طفلان (الثعلب والفرخة) وباقى الاطفـــــال كتاكيت . الفرخة وكتاكيتها لديهم خط هدف على بعد (٢٠) مترا من الثعلب . تقـــود الفرخة كتاكيتها فى اتجاه الثعلب وتسأله « الساعة كـام يا ثعلب أى وقت يختاره « الساعة ٢ » « الساعة ٥ » وهـــكذا . ولكن عندما يقول « الساعة ١٢ » تجرى الفرخة وكتاكيتها فى اتجاه خط الهدف ، بينما يجـــرى الثعلب ليمسك بأحدهم . يعتبر الاطفال الذى يمسكهم الثعلب مساعدين له . آخـــر طفل يمسك يكون هو الفائز .

٢ ـــ لعبة الجنيات والحوريات :

المهـــــارات : المسك . الجرى . الدوران للجرى من وضع ثابت .

وصف اللعبة : يقسم الاطفال الى مجموعتين احداهما الجنيــات والاخـــرى الحوريات . يرسم خطا هدف فى كل نهاية لمكان اللعب ويبعدان مسافة (١٢) مترا عن بعضهما . يصطف أفراد كل فريق خلف خط هدفهم يدير أحـــد أفراد الفريق ظهرهم لخصمهم (الفريق الاخر) . يتقدم أفراد الفريق الاخر (بناء على اشارة ساكتة من المعلمة كاشارة باليد) بسكون تام فى اتجاه خصمهم حتى يصلوا الى مسافة ٣ : ٥ أمتار منهم (أو حتىمسافة مناسبة للمطاردة الجيدة) . عندما تصيح المعلمة « الجنيات » أو « الحوريات » جايين يدور أفراد الفريـــق الذى أعلنت المعلمة أسمه ويجرى ليطارد الخصم . اى طفل يمسك يذهب ليقف خلف خط الهدف الخاص بالطفل الذى يمسكه . يعتبر الاطفـــــال المسوكين اعضاء فى فريق الخصم . تعطى الفرصة للفريق الاخر ليكونوا المساكين .

اجراءات تعليمية : يجب تعليم الاطفال توزيع أنفسهم على جميع أركان المكان حتى لا يعيقوا بعضهم البعض الاخر فى التحرك . بتنويع المسافة فان الفريق المتقدم يسمح له بالاقتراب للخصم قبل اعلان الاشارة حتى تكون اللعبة أكثر متعـــــة .

٣ ـــ لعبة الذباب والعنكبوت :

المهارات : المحاورة . المطـــاردة . المسك . الجرى . التحرك من الاقعاء الى الجرى .

وصف اللعبة : يرسم خطان لهدفين على مسافة متباعدة قدرها (١٢) مترا ويرسم فى منتصف المسافة بين الهدفين دائرة تسع جميع اللاعبين . أحـــد

اللاعبين (عنكبوت) يقفز اقعاء فى داخل الدائرة ، بينما يبقى باقى اللاعبين (الذباب) خلف خط الهدف ، يتقدم جميع الذباب فى اتجـاه الدائرة ويمشوا حولها يمينا . عندما يقفز العنكبوت يجرى جميع الذباب في اتجاه الهدف بينما يحاول العنكبوت مسك أكبر عدد منهم قبل ان يصلوا خلف خط الهدف . الاطفال المسكون ينضمون الى العنكبوت فى الدائرة ويساعدوه فى القبض على باقى الذباب . آخر واحد يمسك يصير العنكبوت فى اللعبة التالية .

٤ — لعبة العصـافير والحداية :

المهارات : المحاورة . المطاردة . المسك . لف الذراعين . تغيير الخطوة .

وصف اللعبة : لاعب يمثل الحداية والباقى العصافير التى تحـاول الحداية مطارداتهم فى محاولة للقبض على احدهم . يجب أن يمـد العصافير الذراعين للجانبين وتدوير الذراعين لاعلى وخلفا واسفل وأماما أثناء الجرى . العصفور المسوك يصبح حداية . والعصافير تظل تحرك ذراعيها حركة دائرية . اى عصفور لا يؤدى هذ هالحركة يصبح حداية أيضا .

٥ — لعبة النحـلة بتـدور :

المهارات : الجرى والدوران .

وصف اللعبة : خطان متوازيان يبعدان عن بعضهما مسافة (٢٥ مترا) . يقسم الاطفال الى فريقين متساويين كل منهما خلف خط . يرقم اللاعبون على التوالى من الطرفين العكسيين . تنادى المعلمة رقم ما فيجرى اللاعبان المختصـان بالرقم واحد من كل جانب الى المنتصف ويكتف ذراعيه ثم يدور حـول نفسه ويعود الى مكانه . الطفل الذى يعود الى مكانه الاول يفـوز فريقه بنقطة . يفوز الفريق الحائز على أكبر عدد من النقط .

٦ — سباق جمـع الاشياء :

المهارات : الجرى والرفـع

وصف اللعبة : يوضع على ارض الملعب مجموعة من الاشياء المنثورة اقل من عدد اللاعبين بواحد (أكياس حبوب . عصى . أطواق . كور) . يرسم خطان متوازيان يبعدان عن بعضهما (٢٥ مترا) . توضع الاشياء خلف أحد الخطين ويقف اللاعبون خلف الخط الاخر . عند الاشارة يجرى اللاعبون الى الخط البعيد ويلتقط كل لاعب شيئا ما . يحذف اللاعب الذى لا يحمل اى شيء . ينقص عدد الاشياء واحدا . وهكذا يكرر السباق وفى كل مرة يقل عـدد المشتركين واحدا والاشياء واحدا ، الى أن يبقى واحد فقط هو الفائز فى السباق .

[illegible]

[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
الإجراءات الإدارية (uncertain)	٥			[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
الإحماء (uncertain)	٥	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
الجزء الرئيسي (uncertain)	٢٥	الذراع (uncertain)	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	
		الرجل (uncertain)	[illegible]	[illegible]	[illegible]	. . .	
		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	
		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	
الختام (uncertain)				[illegible]	[illegible]	[illegible]	

[illegible]

الوحدة الثانية

الدرس الرابع والخامس والسادس

الأدوات : ٤ مقاعد سويدية – ٨ كرة – ١ حبال – ٢ مرتبة – ٨ كراسي – ٢ علم

أجزاء الدرس	الزمن بالدقيقة	نوع النشاط	الأهداف الفنية حركية	الإجراءات التنظيمية والتشكيلية	الإجراءات التعليمية	الأهداف الانفعالية	الأهداف المعرفية
الإجراءات الإدارية	٥			طوابير ٤ صفوف	التحية – أخذ الغياب – تعليمات عن الزي الرياضي	تنمية الوعي بالنظام والنظافة	
الإحماء	٥	لعبة تنشيطية	التحرك – أماما – جانبا – يمينا – يسارا – خلفا – بالآلة (بالمشي – بالجري – بالوثب – بالانزلاق)	الجري الحر وعند سماع الصفارة أداء نفس الاتجاه الذي تحدده المعلمة	الشرح وعرض النموذج – عمل التقسيمات على شكل ملائمة بتقسيم العمل – تشجيع الأداء في الاتجاه الصحيح .	الوعي الجماعي والاجتماعي – الوعي بالأمن والسلامة	معرفة الاتجاهات المختلفة
الجزء الرئيسي	٢٥	الذراع	الذراع اليمنى ممدودة جانبا – لأعلى – أماما – بالاستلاف بالذراع اليسرى – بالاحتفاظ بالجسم يكون بالذراع اليسرى .	الجري الحر وعند سماع الصفارة الرجوع للصفوف وعمل عكس الاتجاه الذي تحدده المعلمة (مسابقة) .	الشرح وعرض النموذج – تصحيح الأخطاء – التشجيع	الوعي الجماعي والاجتماعي	معرفة بعض حركات الذراع
		الرجل	الرجل اليمنى ممدودة جانبا – أماما – خلفا – بالاحتفاظ بالجسم – الرجل اليسرى ممدودة أماما – خلفا – يكون بالجسم	الإجراءات كما سبق (مسابقة)	الشرح وعرض النموذج – تصحيح الأخطاء .	" " "	معرفة بعض حركات الرجل
		توازن	المشي الأمامي على المقاعد الجانبي (رفع الذراعين جانبا)	مقاعد سويدية – في صفوف .	مراعاة الأمن والسلامة في إعداد المقاعد وأماكنها – الشرح وعرض النموذج – الحث على اعتدال القوام	الوعي الأمني والاجتماعي والوعي – التعاون وبذل الجهد – الوعي بالأمن والسلامة .	معرفة طريقة حمل المقعد
		توافق عين يد	قذف الكرة للزميلة ولقفها	٩ دوائر قطرها (٥م) ، واحدة في المنتصف تقذف الكرة لكل زميلة على التوالي وتلقفها	الشرح وعرض النموذج – تحديد المسافة وفقا للفروق الفردية – التوجيه الصحيح – تصحيح الأخطاء – التشجيع .	الوعي الرياضي – التعاون وبذل الجهد .	فهم طريقة قذف الكرة ولقفها
		توافق عين رجل	دفع الكرة بالقدم للزميلة وإيقافها باليد	قاطرتان متواجهتان ومتباعدتان (٥م) – الدفع بالقدم للزميلة المواجهة – إيقاف الكرة باليد . مسابقة	الشرح وعرض النموذج – التنبيه على دقة التوجيه ومرجحة الرجل – التشجيع .	الوعي الرياضي – التعاون وبذل الجهد .	فهم كيفية دفع الكرة
		لعبة صغيرة مكتسبة	المسك – الجري – الهروب للجري من وضع ثابت	لعبة الجنيات والحيوانات (ملحق ٣)	شرح اللعبة – عدم ملامسة الزميلات في الجري .	التكيف (حل المشكلات)	فهم شروط اللعبة
		سباق الموانع	الوثب لتعدية حبل – المرور أسفل حبل – الدحرجة – الجري زجزاج – الجري لوضع العلم	حبل على ارتفاع ١٥ سم – وآخر على ارتفاع ٢٠ سم – ٢ مرتبة – ٨ كراسي – ٢ علم لكل المتسابقين مسابقة .	التنبيه بابتكار حركات على الأجهزة وسرعة الوصول إلى العلم ورفعه لأعلى بعد ذلك . يحدد الأداء الحركي على الأجهزة تحت إشراف المعلمة	التكيف (حل المشكلات)	
الختام	٥			طوابير ٤ صفوف .	إعادة الأدوات وأماكنها – توديع الطالبات والانصراف	الوعي بالمحافظة على الأدوات والنظام .	

الوحدة الثالثة

الدرس السابع والثامن والتاسع.

الأدوات : ٤ مقاعد – ٨ كرة – مرتبة – الصندوق المقسم – علم

أجزاء الدرس	الزمن بالدقيقة	نوع التمرين	الأهداف النفس حركية	الإجراءات التنظيمية والتشكيلية	الإجراءات التدريسية	الأهداف العاطفية	الأهداف المعرفية
الاجراءات الادارية	٥			الوقوف ٤ صفوف	التحية – أخذ الغياب – ملاحظة الزي والمظهر العام	تنمية الوعي بالنظام والنظافة	
الاحماء	٥	لعبة تمهيدية	الوثب امام الزميلة – خلفها – يمينها – يسارها – فوقها – بعيدا عنها – تحتها – حولها	دائرتان متداخلتان كل تلميذة لها زميلة من الدائرة الأخرى – الزميلة الداخلية واقفة والخارجية تتحرك وفقا للتعليمات وعكسها .	الشرح وعرض النموذج – الحث على سرعة التنفيذ تصحيح المخططات	تنمية الوعي بالجانبية والاتجاهية	
الجزء الرئيسي	٢٥	اذرع	تحرك الذراعان معا جانبا – لأعلى – اماما – متقاطعة للجسم مائلة في اتجاه واحد يمينا يسارا .	الجري الحر وعند سماع الصفارة الوقوف في صفوف وتنفيذ التعليمات او عكسها (مسابقة)	الشرح وعرض النموذج – تصحيح الاخطاء – التشجيع	الوعي الجانبي والاتجاهي	معرفة بعض حركات الاذرع
		أرجل	تحرك الرجلان معا يمينا – يسارا للأمام عدو	الاجراءات كما سبق (مسابقة)	الشرح وعرض النموذج – تصحيح الاخطاء – التشجيع	الوعي الجانبي والاتجاهي	معرفة بعض حركات الأرجل
		توازن	المشي مع حمل كيس حبوب على الرأس	على الاصابع وفقا لتعليمات (مسابقة في عدم سقوط الكيس من الرأس)	الشرح وعرض النموذج – الحث على اعتدال القوام مراعاة الأمن والسلامة في اعداد الطالبات وادائهن	الوعي المكاني – الوعي بالأمن والسلامة	
		توافق عين يد	تنطيط الكرة من الوقوف على التوالي – باليد اليمنى – باليسرى – باليدين معا	دائرتان متداخلتان ومواجهتان (تبادل زميلتين معا – احداهما بعد الأخرى عند الأداء لتصحيح السؤال عند عدم الكرة	الشرح وعرض النموذج التوجيه للأداء الصحيح ومساعدة الضعيفات – التشجيع	الوعي المكاني والزمني – التعاون بذل الجهد	فهم كيفية تنطيط الكرة
		توافق عين قدم	دحرجة الكرة بالقدم للزميلة وإيقافها بالقدمين معا	قاطرتان متواجهتان ومسافة بين (٦ ,) كل زميلتين معا (مسابقة)	الشرح وعرض النموذج – التوجيه والارشاد – تصحيح الاخطاء – التشجيع	الوعي الزمني والمكاني – التعاون بذل الجهد	فهم كيفية دحرجة الكرة وإيقافها
		لعبة الساكنة	المحاورة – المطاردة – السلة الجري – التحرك من الاتصال الى الجري	لعبة الدباب والعنكبوت (ملحق ٢)	شرح اللعبة – سرعة التحرك مع عدم ملامسة الزميلات	التنفس	فهم شروط اللعبة
		سباق التتابع	الدحرجة – الصعود على الصندوق والوثب منه أماما والدوران ½ دورة و ½ دورة – الجلوس على جانبي المقعد – الوثب للمسافة للمجوع – الجري لرفع العلم	مرتبة – القطعة الاولى من الصندوق المقعد – مقعد سويدي بالطول – مقعدان متوازيان (مجوع) – علم (مسابقة بالرمي)	التنبيه بابتكار الحركات وسرعة الوصول للعلم ورفعه – يحدد الأداء الحركي على الاجهزة في الدرسين التاليين .	التكيف .. ١	
الختام	٥			وقوف ٤ صفوف	اعادة الادوات الى اماكنها – توديع الطالبات للانصراف	الوعي بالمحافظة على الادوات والنظام	

الدرس العاشر والحادي عشر والثاني عشر

الأدوات : ٤ مقاعد سويدية – ٨ كرة – ٢ مرتبة – ٨ أطواق – ١٢ قطعة خشب – ٢ علم

أجزاء الدرس	الزمن بالدقيقة	نوع التمرين	الأهداف الحس حركية	الإجراءات التنظيمية والتشكيلية	الإجراءات التربوية	الأهداف العاطفية	الأهداف المعرفية
الإجراءات الإدارية	٥			الوقوف ٤ صفوف	التحية – أخذ الغياب وملاحظة الزي والمظهر العام	تنمية عادات النظام والنظافة	
الإحماء	٥	لعبة تمهيدية	الجري – الوقوف في اتجاه الأشياء التي تكتبها المعلمة (وتشير إليها بعدها بـ ثلاثة)	الجري الحر وعند سماع الصفارة الوقوف مع قفل العينين وسماع ما تملئه المعلمة من أشياء مألوفة في الملعب مثل (الشجرة – المرمى – حنفية المياه – البوابة – المظلة)	الفرح – تشجيع الأداء الصحيح	تنمية الوعي بالاتجاه	
الجزء الرئيسي	٢٥	أذرع وأرجل	رفع الذراع اليمنى ممدودة جانبا والرجل اليمنى ممدودة جانبا (يكرر باليسرى) ؛ رفع الذراع اليمنى ممدودة أماما والرجل اليمنى ممدودة أماما (يكرر باليسرى) ؛ الذراع اليمنى ممدودة خلفا والرجل اليمنى ممدودة خلفا (يكرر باليسرى) ؛ الذراع اليمنى منثنية دبل أماما والرجل اليمنى منثنية دبل أماما (يكرر باليسرى)	الجري الحر وعند سماع الصفارة الوقوف في صفوف مع تنفيذ تعليمات المعلمة (مسابقة الصف الذي لا يخطئ أو أقل أخطاء)	الفرح وعرض النموذج – التوجيه والإرشاد – تصحيح الأخطاء دور ظهورها – التشجيع.	الوعي الجانبي والاتجاهي	معرفة بعض الحركات الخاصة بالأذرع والأرجل
		توازن	المشي مع حمل طوق أمام الوجه	مقاعد سويدية – مسابقة الأحسن أداء	الفرح وعرض النموذج – التوجيه وتصحيح الأخطاء.	الوعي المكاني والزمني	
		توافق بين يد	تنطيط الكرة من المشي	أربعة صفوف كل صف مقابل مجموعتين متقابلتين والمسافة بينهما ٦ م (تزيد المسافة تدريجيا) (مسابقة)	الفرح وعرض النموذج – التوجيه وتصحيح الأخطاء مراعاة الفروق الفردية		فهم كيفية تنطيط الكرة من المشي
		توافق بين رجل	دفع الكرة لتمريرها بين قدمي اللاعبة.	كل ثلاثة معا في صف واحد واللاعبة الوسطى تتلقاها – مسابقة في عدد المحاولات الناجحة	الفرح وعرض النموذج – تصحيح الأخطاء والتشجيع	الوعي المكاني والزمني – بذل الجهد	
		لعبة صغيرة	المحاورة – المطاردة – السلك قف الدواطن – تغيير الخطوة	لعبة الصيادين والحداية (ملحق ٣)	شرح اللعبة – التنبيه بسرعة التحرك مع عدم الخبط في الزميلات.	التكيف	فهم شروط اللعبة
		سباق الموانع	نطة الفطة على المقعد – الوثب لتعدية الجوة – الدحرجة على المرتبة – الجري حول الأطواق – المشي فوق القطع الخشبية – الجري لرفع العلم	٢ مقعد سويدي – خطان متوازيان (الجوة) – ٢ مرتبة – ٨ أطواق في شكل زجزاج – ١٢ قطعة خشب – ٢ علم – (كل اثنتين معا – مسابقة)	التنبيه بإتقان الحركة مع سرعة الوصول للعلم ورفعه. بحدد الأداء الحركي على الأجهزة في الدرسين التاليين.	التكيف	
الختام				وقوف ٤ صفوف	إعادة الأدوات والعناية بها توديع الطالبات والانصراف	الوعي بالمحافظة على الأدوات والنظام	

الوحدة الخامسة

الدرس الثالث عشر والرابع عشر والخامس عشر

الأدوات: ٤ مقاعد سويدية ـ ٨ كرة ـ ١٠ أصولجان ـ ٨ أكياس حبوب ـ ٢ صندوق صغير ـ ٤ حبل ـ ٢ مرتبة ـ ٢ علم.

أجزاء الدرس	الزمن بالدقيقة	نوع التمرين	الأهداف النفس حركية	الإجراءات التنظيمية والتشكيلية	الإجراءات التربوية	الأهداف الانفعالية	الأهداف المعرفية
الإجراءات الإدارية	٥			الوقوف في صفوف	التحية ـ أخذ الغياب ـ ملاحظة المظهر العام	تنمية عادات النظافة والنظام	
الإحماء		لعبة تنشيطية	التحرك للوقوف يمين الملعب ـ يسارها ـ خلفها ـ أمامها ـ الدوران يمينا ويسارا ـ المشي في شكل دائري في اتجاه عقرب الساعة وعكسه ـ التحرك جانبا يمينا وللأمام ـ جانبا يسارا وللأمام ـ جانبا يمينا وللخلف ـ جانبا يسارا وللخلف	الجري الحر وعند سماع الصفارة تنفيذ تعليمات المعلمة في نفس الاتجاه (عكس الاتجاه)	الشرح ـ تشجيع الأداء الصحيح	تنمية الوعي الاجتماعي	
الجزء الرئيسي	٢٥	الأذرع والرجل	تؤدي تمرينات الأذرع والأرجل السابق ذكرها في الوحدة الرابعة	الجري الحر وعند سماع الصفارة الوقوف مع تأدية الحركات عكس تعليمات المعلمة (سابقة)	الشرح ـ التوجيه والإرشاد ـ تصحيح الأخطاء فور ظهورها ـ التشجيع	الوعي الجانبي والاتجاهي	
		توازن	المشي أماما ـ التقاط كيس حبوب من منتصف المقعد	مقاعد سويدية ـ مسابقة بين البنات الأكثر اتزانا	الشرح وعرض النموذج ـ التوجيه إلى اعتدال القوام ـ تصحيح الأخطاء بمساعدة الصديقات	الوعي المكاني والزمني. الوعي بالأمن والسلامة	
		توافق عين ويد	دحرجة الكرة على الأرض والتقاطها باليدين	مسابقة بين الدوائر واسطة [illegible] في منتصف الدائرة	الشرح وعرض النموذج ـ الحث على ضبط النفس والنظام، بدقة توجيه الكرة ـ التشجيع	الوعي المكاني والزمني ـ بذل الجهد	فهم كيفية دحرجة الكرة
		توافق عين ورجل	دفع الكرة بالقدم للتصويب على قدمي اللاعبة الوسطى	كل ثلاثة معا صف واحد والمسافة بينهما ٢ م ـ تحاول التلميذة الوسطى الوثب لتفادي الخيط (سابقة)	الشرح وعرض النموذج ـ الحث على ضبط النفس وبذل الجهد ـ دقة توجيه الكرة ـ التشجيع	الوعي المكاني والزمني ـ بذل الجهد	فهم كيفية دفع الكرة
		لعبة صغيرة	الجري والدوران	النحلة بتدور (ملحق ٣)	شرح اللعبة ـ التنبيه باليقظة وسرعة الجري ـ التشجيع	التكيف	فهم شروط اللعبة
		سباق الموانع	سباق موانع جمع (أو تتابع) أكياس الحبوب داخل الصندوق ـ المرور أسفل حبل ـ تعدية حواجز ـ الوثب للمس الحبل ـ الدحرجة على المرتبة ـ الجري لرفع العلم	٨ أكياس حبوب على مسافات ـ ٢ صندوق صغير ـ ٢ حبل ارتفاع ½ م ـ ٤ مقعد سويدي ـ حبل معلق تحت حلقة كرة السلة ـ ٢ مرتبة ـ ٢٥ علم (سابقة)	التنبيه بابتكار حركات فوق الأجهزة وسرعة الوصول لرفع العلم. يحدد الأداء الحركي على الأجهزة في الدروس التالية	التكيف	
الختام				وقوف في صفوف	إعادة الأدوات إلى مكانها ـ توديع الطالبات والانصراف	المحافظة على الأدوات والنظام	

الوحدة السادسة

الدرس السادس عشر والسابع عشر والثامن عشر

الأدوات: ٤ مقاعد سويدية – ٨ كرة – ٨ طوق – ٢ مرتبة – ٢ مكعب خشبي – ٨ كراسي – ٢ علم

أجزاء الدرس	الزمن بالدقيقة	نوع التمرين	الأهداف النفس حركية	الإجراءات التنظيمية والتشكيلية	الإجراءات التربوية	الأهداف العاطفية	الأهداف المعرفية
الإجراءات الإدارية	٥			وقوف ٤ صفوف	التحية وأخذ الغياب – ملاحظة المظهر العام	تنمية عادات الصحة والنظام	.
الإحماء	٥	لعبة تنشيطية	الجري ولمس أجزاء الجسم وفقاً للإشارة السمعية فقط وليس للإشارة المرئية	حر – تقليد التلميذة للأمر المعطى للمعلم وليس للإشارة المرئية مثال (تقول المس كتفك ثم تلمس المعلمة ركبتها)	الشرح – تشجيع الأداء الصحيح	تنمية الوعي بأجزاء الجسم والجانبي والاتجاهي	
الجزء الرئيسي	٢٥	أذرع وأرجل	تؤدي التمرينات السابق ذكرها في الوحدة الرابعة مع تحريك الذراع والرجل المعاكسة	الجري الحر وعند سماع الصفارة الوقوف في الصفوف مع تنفيذ تعليمات المعلمة	الشرح وعرض النموذج – تصحيح الأخطاء فوراً – التشجيع	الوعي الجانبي والاتجاهي.	
		توازن	الحبو والزحف الذراع والرجل المقابلة يتحركان معاً – ثم الذراع والرجل المعاكسة يتحركان معاً	٤ مقاعد سويدية	الشرح وعرض النموذج – تصحيح الأخطاء – التوجيه الصحيح للحركة – التشجيع	الوعي المكاني والاتجاهي –	معرفة حركات الحبو والزحف والتمييز بينهما.
		توافق عين ويد	تمرير الكرة المرتدة والتقاطها	قاطرتان متواجهتان متباعدتان مسافة ٦ متر يجمع طوق في منتصف المسافة بينهما – تمرير الزميلة الكرة بداخل الطوق المجهز لها لتلتقطها الأخرى وتمرر لها الكرة من أعلى – يكرر مع الزميلة الأخرى مع تجهيز مكان الطوق.	الشرح وعرض النموذج – التوجيه إلى الأداء الصحيح – تصحيح الأخطاء – التشجيع – مراعاة الفروق الفردية بطيئة أو سريعة الاستجابة.	الوعي الاتجاهي والرمي.	فهم طريقة أداء التمريرة المرتدة.
		توافق عين وقدم	الوثب داخل مربعات مرقمة بالقدمين معاً وبقدم واحدة.	أنظر (شكل ٩ ملحق ٢) – مسابقة في صفوف	الشرح وعرض النموذج – الحث على سرعة الأداء – التشجيع.	الوعي الاتجاهي والجانبي	
		لعبة صغيرة	حمل الأشياء والجري.	لعبة جمع الأشياء (ملحق ٢)	الشرح – التشجيع – ملاحظة الزميلات.	التكيف	فهم شروط اللعبة
		سباق الموانع	تنطيط الكرة ٣ مرات متتالية داخل طوق – الزحف على مرتبة – المرور داخل طوق – قفزة الأرنب على مقعد – [illegible] فجوة – المشي فوق المكعبات الخشبية – الجري حول الكراسي – الجري داخل متاهة – الجري لزميلة المعلم.	٢ كرة داخل ٢ طوق – مرتبة – ٢ طوق عمودي – ٢ مقعد سويدي – ٢ فجوة – ١٢ مكعب خشبي على مسافات – ٨ كراسي – ٢ متاهة – ٢ علم (مسابقة بين رهطين).	التنبيه بالمكان وحوله بصحون الأجهزة وسرعة الدخول لزميلة المعلم – يحدد الأداء الحركي على الأجهزة في الدرسين التاليين.	التكيف	
الختام				وقوف ٤ صفوف	إعادة الأدوات إلى أماكنها – توجيه التلميذات والانصراف	الوعي بالمحافظة على الأدوات والنظام.	

مستخلص

« دراسة تاثير برنامج العاب مقترح فى تنمية القدرات الادراكية الحركية »

د. الين وديع فرج

يهدف هذا البحث الى دراسة تاثير برنامج مقترح فى الالعاب لتنمية القدرات الادراكية الحركية لدى تليمذات الصف الثالث من المرحلة الابتدائية . اختيرت العينة وقسمت عشوائيا الى مجموعتين : المجموعة التجريبية ويطبق عليها البرنامج المقترح والمجموعة الضابطة ويطبق عليها البرنامج الحالى .

استخدام اختبار طريق الموانع الادراكى الحركى لـ « نلسن » Nelson فى جميع البيانات . ولقد اسفرت النتائج عن وجود فروق دالة احصائيا فى القدرات الاراكية الحركية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة عند مستوى (٠٫٠١) ومن ثم يتضح أن البرنامج المقترح ينمى القدرات الادراكية الحركية أكثر من البرنامج الحالى .

« دراسة العلاقة بين بعض المقومات الثقافية وممارسة الرياضة فى الوقت الحر لطالبات الجامعة »

د. الين وديع فرج *

يرتبط اسلوب قضاء الوقت الحر لاى مجتمع ارتباطا مباشرا بالبناء الثقافى الكلى لهذا المجتمع . وتختلف الممارسات الترويحية فى الحجم والنوع من ثقافة لاخرى . والرياضة كمظهر من مظاهر النشاط الانسانى الذى يتميز بتحقيق السعادة للفرد تعتبر احدى المجالات الترويحية التى تمارس خلال الوقت الحر . وهى جزء حيوى من ثقافة اى مجتمع ومن الميادين الهامة فى تعلم العلاقات الاجتماعية .

والاسرة هى الممثلة الاولى للثقافة واقوى الجماعات تأثيرا فى سلوك الفرد . فهى التى تقوم بتنشئته اجتماعيا وتشرف على نموه وتكوين شخصيته وتوجيه سلوكه . وتتشابه الاسر او تختلف فيما بينها من حيث الاساليب السلوكية السائدة أو المقبولة فى ضوء مجموعة المعايير الاجتماعية والقيم المرتضاه حسب طبقتها الاجتماعية وبيئتها الجغرافية والثقافية (٧ — ٢٢٢) . وبذلك فان الاسرة وبيئتها تشجع سلوكيات معينة وتثبط اخرى .

وقد تم العديد من الدراسات العربية والاجنبية فى هذا المجال مثل دراسة جرينداورفر وليكو (١٩٧٨) Greendorfer & Lewko حول « دور أعضاء الاسرة فى التنشئة الاجتماعية الرياضية للاطفال » والتى كان من أهم نتائجها أن الاب هو أكثر أعضاء الاسرة تأثيرا على عملية التنشئة الاجتماعية الرياضية كما أن لتشجيعه دورا هاما فى رفع مستوى الاداء . وكذلك دراسة شبريتزر وسنيدر (١٩٧٦) Spreitzer & Snyder

وموضوعها « التنشئة الاجتماعية فى الرياضة » والتى كان من نتائجها أن اشتراك الوالدين مع الابناء فى النشاط الرياضى يعمل على رفع مستواهم فيه كما أن لتشجيع الاب والمدرب اثره على رفع مستوى الاداء . وايضا دراسة « أميرة أبو قنديل » (١٩٨٠) « عن العوامل الاجتماعية وعلاقاتها بمستوى الاداء المهارى فى كرة اليد » حيث أسفرت بعض نتائجها عن أن أسلوب التنشئة الاجتماعية كان له علاقة بالتفوق المهارى للطالبات . ودراسة « عزة حمدى » (١٩٧٨) وموضوعها الثقافة البدنية والرياضية فى سلوك وقت الفراغ » والتى كان من نتائجها أن التلاميذ الذين ينتمون الى مستوى اقتصادى مرتفع يكون لديهم اقبال على ممارسة الرياضة . ودراسة « ثناء السيد » (١٩٨٠) وموضوعها « المقومات الثقافية والانثروبومترية للنهوض بلعبة كرة السلة » حيث أسفرت بعض نتائجها عن وجود علاقة بين المستوى التعليمى والمهنى وممارسة الرياضة وأن للترويح أهمية خاصة فى حياة اللاعبين وأسرهم ، كما أن للمواد الرياضية التى تنشر فى الجرائد أهمية خاصة لدى اللاعبين . ولكن حتى

---

* أ.م.د. الين وديع فرج : كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية . جامعة حلوان .

الان وفى حدود علم الباحثة لم تتم دراسة خاصة فى مصر لمعرفة عـــلاقة المقومات الثقافية بممارسة الرياضة لطالبات الجامعة فى الوقت الحر . وهذا ما دعى الباحثة الى القيام بهذه الدراسة .

الهدف من الدراســـــة :

ـــ التعرف على بعض المقومات الثقافية للاسرة المصرية .
ـــ دراسة علاقة هذه المقومات الثقافية بممارسة الرياضة فى الوقت الحر .
وفى ضوء نتائج الدراسة التى سبق أن أشارت اليها الباحثة فى مقـــدمة البحث تفترض الفروض التـــــالية :

١ ـــ هناك علاقة بين مستوى التنشئة الاجتماعية للاسرة وممارسة طالبات الجامعة الرياضية فى الوقت الحـــر .

٢ ـــ هناك علاقة بين المستوى الاجتماعى ـ الاقتصادى وممارسة طالبات الجامعة الرياضـة فى الوقت الحر .

٣ ـــ هناك علاقة بين المستوى الثقافى الرياضى وممارسة طالبات الجامعة الرياضية فى الوقت الحر .

اجراءات البحث

عينة الدراســـــة :

تمثلت هذه العينة فى جميع طالبات الفرقة الثانية بكلية التجارة جامعة الاسكندرية (المنتظمات) حيث تم اختيار الكلية والفرقة الدراسية بطريقة عشوائية . وبلغ عدد الطالبات اللاتي استجبن للاجابة على الاستمارة كاملة وتتمثل فيها صحة البيانات ١٠٠ طالبة يتراوح عمرهن الزمنى ما بين ١٨ ـــ ٢٢ سنة بمتوسط حسابى مقداره (١٩ر٤٩) وانحراف معيـــــارى (١ر١٥) .

وقد قسمت العينة الى مجموعتين وفقا لممارستهن للرياضة فى الوقت الحر :

مجموعة الممارسات : وعددها (٤٤)طالبـــة . وهى مجمـــوعة الطالبـــات اللاتى يزاولن أية رياضة بصفة منتظمة أو غير منتظمة فى الوقت الحر (الفائض بعدالانتهاء من الالتزامات وقضاء الحاجات الضرورية) .

مجموعة غير الممارسات : وعددها (٥٦) طالبة وهى مجموعة الطالبـــات اللاتى لايزاولون أية رياضة فى الوقت الحر .

اداة البحث : قامت الباحثة بتحديد محاور الاستبيان وذلك بالرجـــوع الى بعض المراجع العلمية (٧ ـــ ٢١٣ : ٢٢٦) ، (٨ ـــ ١٨٣ : ٢٦٢) ، (١١ ـــ ٣٤٨ :

٢٥٥) ، (١٢ — ٣١٨ : ٣٢٠) والى (٤) من الخبراء فى مجـال علم النفس والاجتماع والتربية الرياضية من أعضاء هيئة التدريس بالجامعات .
وقد استخلصت الباحثة المحاور الثلاثة التالية وفقا لاهميتها فى المساهمة فى العامل المراد قياسه :

١ — طبيعة التنشئة الاجتماعية للاسرة .

٢ — طبيعة المستوى الاجتماعى — الاقتصادى .

٣ — طبيعة المستوى الثقافى الرياضى .

وقامت ببناء استمارة استبيان وذلك بوضـــع مجموعة من الاسئلة لكل محـــور من المحـــاور الثلاثة معتمدة فى محتواها على المراجع السابق ذكرها وعلى الدراسات المشابهة (٤ — ملحق ٦) ، (٦ — ملحق ١) ، (٩ — ملحق ١ : ٣) كما أكدت الباحثة محتوى المحاور فى ضوء عرضها على سبعة من المحكمين فى التخصصات السابقة لارتباط موضوع البحث بخبرة هـؤلاء بصـــورة مباشرة وذلك للتأكد من صدق الاستمارة وتمثيلها لما وضعت من أجله . وقد تراوحت نسبة الاتفاق بين المحكمين من (٧٦ر٦٧ فى المائة) الى (٩٦ر٦٧ فى المائة) . وذلك باستخدام المعادلة الاتية : (١٨ — ٥٨٦) .

$$\frac{\text{عـــدد الاتفاقـــات}}{\text{مجموع (عدد الاتفاقات + عدد الاختلافات)}} \times ١٠٠$$

وقد تم استخراج معامل الثبات للاستمارة وذلك باعادة تطبيقها بعد خمسة عشر يوما على عينة مماثلة لمجتمع الدراسة قوامها (٣٠) طالبة . وأسفر معامل الارتباط بين القياس الاول والثانى عن (٧٨ر٠) وهو دال احصائيا عند مستوى (١٠ر) وشمل المحور الاول الاسئلة من رقم (٧ : ١٢) والمحور الثانى الاسئلة من رقم (١ : ٦) ، والمحور الثالث الاسئلة من رقم (١٣ : ٣٠) ، (ملحق رقم (١) .

تحليل النتـــائج ومناقشتها

اولا : للتحقق من صحة الفرض الاول قامت الباحثة بايجاد النسب المئوية وكا٢ ويوضحها الجدول رقم (١) . بالنسبة للترتيب الميلادى للطالبة أظهرت قيمة كا ٢ عدم وجود فروق دالة بين مجموعتى الدراسة . ويتفق هذا مع بعض آراء العلماء التى تؤكد أن ترتيب الطفل فى حد ذاته ليس عاملا مؤثرا فى شخصيته وانما ما يؤثر هو اختلاف معاملة الوالدين للطفل (٤ —٩٩) . ومن ثم لا يكون هناك علاقة بين الترتيب الميلادى للطالبة وممارستها للرياضة فى الوقت الحر . وفيما يختص بحجم الاسرة اتضح أن السمة السائدة لمجتمع هذه الدراسة انتماء أفرادها الى أسر متوسطة من حيث الحجم. وقد ارتفعت نسبة عدد من ينتمين الى أسر متوسطة لدى مجموعة غير الممارسات .

وقد أسفرت قيمة كا ٢ عن وجود فروق دالة عند مستوى (١٠ر) ، بين مجموعتى الدراسة لصالح الممارسات . ومما يؤيد هذا ما أشار اليه سنجر (١٣ — ٥٢٢) Singer من أن حجم الاسرة يؤثر فى شخصية الفرد وفى قدرته على ممارسة نشاطه وبذلك يتضح وجود علاقة بين حجم الاسرة وممارسة الطالبات للرياضة فى الوقت الحر . ولعل ذلك يرجع الى انه كلما صغر حجم الاسرة يكون الاهتمام متمركزا حول الفرد مما يساعد على منح الطالبات رعاية أكثر وفرصا لممارسات رياضية ترويحية فى الوقت الحر وعلى رفاهية وسعادة أعضائها عنه بالنسبة للاسر الكبيرة التى كثيرا ما تمر بأزمات اقتصادية وتكون أكثر عرضة للتصدع والانهيار والحرمان العاطفى لبعض الابناء .

وبدراسة نتائج التكوين الاسرى اتضح أن الغالبية العظمى من أفراد مجتمع الدراسة تعيش فى ظروف طبيعية وهى الفئة التى تعيش مع الاب والام . وقد أسفرت قيمة كا٢ عن وجود فروق دالة عند مستوى (١٠ر) بين المجموعتين لصالح الممارسات . ويعضد هذه النتيجة دراسة شبيتز Spitz الخاصة بتربية الاطفال بالجملة حيث تبين أن الاطفال الذين تقوم مربيات متخصصات بتربيتهم وفقا لقواعد تربوية رشيدة ولكن بدون حب الام ورعايتها المباشرة ينمون اقل من الناحية الفيزيقية من حيث التأخر فى الوزن وفى النمو ، كما يختلف نموهم الفكرى والاجتماعى والخلقى (١٠ — ٢٣٩). ولذلك فان التكامل الاسرى له علاقة بمزاولة الطالبات للرياضة فى الوقت الحر ، حيث أن الاسرة وحدها هى التى يمكن أن تلبى احتياجات الطفل وتقدم له المناخ الملائم لعملية التنشئة الاجتماعية والترويحية الملائمة والتى تتناسب مع ميوله ورغباته وتحقق له نموا سليما بينما يؤدى تفكك الاسرة الى انهيار الوحدة الاسرية وانحلال بناء الادوار الاجتماعية المرتبطة بها .

وعن أساليب التربية التى تتبعها الاسرة أسفرت قيمة كا٢ عن فروق دالة عند مستوى (١٠ر) لصالح الممارسات . ويؤيد ذلك دراسة أميرة أبو قنديل (١٩٨٠) عن أن التربية الاسرية السوية لها علاقة ايجابية بالتفوق المهارى للطالبات . فمناهج التأديب وطرق اظهار العواطف والاختلافات القيمية تكون حافزا مباشرا للسلوك تنعكس مظاهره على الممارسه الرياضية الترويحية فى الوقت الحر .

ولقد اظهرت قيمة كا ٢ وجود فروق دالة عند مستوى (٥٠ر) بين المجموعتين فى العلاقة بين الوالدين ولصالح الممارسات ، مما يشير الى وجود علاقة بين هذه العلاقات السوية بين الوالدين وممارسة الطالبات للرياضة فى الوقت الحر . فالسعادة والوفاق بين الوالدين يؤديان الى اشباع حاجة الطفل الى الاستقرار النفسى ، بينما تخلق الخلافات توترا بين أفراد الاسرة مما يؤدى الى نمو نفسى غير سليم تنعكس صورته فى سلبية الممارسة الرياضية فى الوقت الحر .

وعن العلاقة بين الاباء والابناء أسفرت قيمة كا ٢ عن وجود فروق دالة عند مستوى (١ ٠ر) بين المجموعتين لصالح الممارسات . ويعضد هذه النتائج دراسة روزنزفيج (١٩٦٩) Rosenzwiege حيث تبين أن الامهات اللاتى يستطعن تفهم أطفالهن وتكوين علاقات سليمة ومتبادلة بينهن ينجحن فى اكساب أطفالهن مستويات

طموح أكاديمية مرتفعة ، ومن ثم فان هناك عـــلاقة بين العلاقات الاسرية بين الاباء والابناء ومزاولة الطالبات للرياضة فالعلاقات المشبعة بالحب والقبول تساعد الطفل على النمو السوى للشخصية بينما تؤثر العلاقات الديكتاتورية تاثيرا سيئا على بناء الشخصية وتعوق الاتزان الانفعالى ، ويتمثل ذلك فى الانطواء وتجنب الممارســات الرياضية فى الوقت الحر .

وبالنسبة للعلاقات بين الاخوة والاخوات تبين من النتائج عدم وجود فروق دالة فى قيمة كا ٢ بين الممارسات وغير الممارسات مما قد لا يكون له علاقة بمزاولة الطالبات للرياضة فى الوقت الحر حيث غالبا ما تنشأ بين الاخوة والاخوات منافسات ومشاحنات بين حين وآخر فى جميع الاسر وعلى جميع المستويات .

ولابد من أن ننوه هنا الى أنه من المهم أن يسود جو الاسرة ديمقراطية فى الابــــوة تدعمها أساليب المناقشة والصداقة بين الاب والابناء والزوجة حتى يشب الابنــــاء متكيفين اجتماعيا ومتمتعين بمقدرة على التحرك تبعا لاحتياجاتهم واشباع رغباتهم فى السعادة والمتعة والتى يمكن توافرها من خلال الممارسة الرياضية فى الوقت الحر .

وفيما يتعلق بالتنشئة الترويحية أسفرت قيمة كا ٢ عن وجود فروق دالة عند مستوى (٠١ر) فى متغيرى الذهاب الى النادى والى الشاطىء وعند مستوى (٠٥ر) فى متغير الخروج فى رحلات جماعية ، وكلها لصالح الممارسات مما يشير الى وجود علاقة بينها وبين مزاولة الطالبات للرياضة فى الوقت الحر اذ أن قيمة النشاط الترويحى متوقفة على مدى ما يسهم به الترويح فى الرقى بالافراد جسميا وعقليا وعاطفيا . والتباين فى أساليب قضاء الوقت الحر فى تنشئة الطفل يؤدى الى نمو الاختلافات القيمية الترويحية التى تكون حافزا مباشرا لســـلوكه مما كان له الاثر الواضح بين الممارسات وغير الممارسات ولذلك يجب على الاسرة التعود على الحياة النشــطة التى تتسم بالحيوية خارج جدران المنازل وتنمية الهويات التى يســـعدون بها عند ممارستهم اياها . كما أن وجود الطالبة فى ناد رياضى أو على شاطىء البحر يساعد على تنمية ميولها نحو ممارسة الرياضة المتلائمة مع هذه البيئة المحيطة بها والتى تزيد من سعادتها .

أما بالنسبة لمشاهدة برامج التليفزيون كأحد أساليب قضاء الوقت الحــر تبين أن جميع الممارسات ، ونسبة ٩ر٩٢ فى المائة من غير الممارسات يشاهدن برامجه فى وقتهن الحر وأثناء وجودهن بالمنزل وان كان التلفزيون يعتبر وسيلة ترويحية الا أنه يفقد أهميته لعـــدم مساهمته فى النمو البدنى السليم ويعتبر أحد العوامل المعوقة للممارسة الرياضية الترويحية . وبالرغم من ذلك فهو سلاح تربوى تعليمى هـــام وخطير وعليه تقع المسئولية فى خلق بيئة فكرية متطورة نحو أهمية الممارسة الرياضية الترويحية وتثقيف رياضى للافراد من جميع الاعمار لبناء مجتمع جديد صحى وسليم مما يبرز أهميته كوسيلة اعلامية من الدرجة الاولى .

ومن النتائج السابقة يتضح لنا تحقيق الغرض الاول بصورة جزئية .

ملحق (٢)

جدول رقم (١) دلالة الفروق لطبيعة التنشئة الاجتماعية لدى مجتمع الدراسة *

المتغيرات	الترتيب الميلادي للطالبة						[illegible]		حجم الاسرة				التكوين الاسرى			
العينة	الكبرى		الصغرى		وسطى				متوسطة		كبيرة		تكامل		تفكك	
	ت	%	ت	%	ت	%			ت	%	ت	%	ت	%	ت	%
ممارسات	١٠	٢٢,٧	١٢	٢٧,٣	٢٢	٥٠,٠			٣٩	٨٨,٦	٥	١١,٤	٣٩	٩٠,٦	٥	١١,٤
غير ممارسات	١٤	٢٥,٠	١٠	١٧,٦	٣٢	٥٧,١			٣٦	٦٤,٣	٢٠	٣٥,٧	٣٧	٦٦,١	١٩	٣٣,٩
كا٢	١,٢٨								٧,٧٩**				٦,٨٨**			

المتغيرات	البنية الاسرية				العلاقة بين الوالدين				العلاقة بين الوالدين والأبناء				العلاقة بين الاخوة			
العينة	ديمقراطية		غير سوية		وفاق		خلافات		قبول		اهمال وتسلط		انسجام		مشاحنات	
	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%
ممارسات	٣٢	٧٢,٧	١٢	٢٧,٣	٣٥	٧٩,٥	٩	٢٠,٥	٣٤	٧٧,٣	١٠	٢٢,٧	٢٥	٥٦,٩	١٩	٤٣,٢
غير ممارسات	٢٤	٤٢,٩	٣٢	٥٧,١	٣١	٥٥,٤	٢٥	٤٤,٦	٢٤	٤٢,٩	٣٢	٥٧,١	٢٣	٤١,١	٣٣	٥٨,٩
كا٢	٨,١٢**				٦,٤٢*				١١,١٨**				٢,٤٥			

المتغيرات	التنشئة الترويحية															
العينة	النادي		السينما		الحدائق		الرحلات		الزيارات		الشاطئ		الحفلات		التليفزيون	
	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%
ممارسات	٢٣	٥٢,٣	٢٤	٥٤,٥	٨	١٨,٢	٣٢	٧٢,٧	٣٦	٨١,٨	٣٩	٨٨,٦	٢٢	٥٠,٠	٤٤	١٠٠
غير ممارسات	٩	١٦,١	٢٢	٣٩,٣	١٣	٢٣,٢	٢٨	٥٠,٠	٤٠	٧١,٤	٣٦	٦٤,٣	١٨	٣٢,١	٥٢	٩٢,٩
كا٢	١١,٨٤**		١,٣١		.٣١		٥,٢*		١,٤٦		٧,٧١**		٣,٢٧			

+دال عند (٠٥ر) ، ++ دال عند (٠١ر)

* النسبة المئوية محسوبة الى عدد افراد كل مجموعة (٤٤ ممارسات ، ٥٦ غير ممارسات) .

جدول رقم (٢) : دلالة الفروق لطبيعة المستوى الاجتماعي - الاقتصادي لدى مجتمع الدراسة

المتغيرات	درجة تعليم الأب				درجة تعليم الأم					
العينة	عالي		متوسط ويقرأ ويكتب		عالي		متوسط		تقرأ وتكتب	
	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%
ممارسات	٢٧	٦١,٤	١٢	٣٨,٦	٢٠	٤٥,٥	١٩	٤٣,٢	٥	١١,٤
غير ممارسات	٢٣	٤١,١	٣٣	٥٨,٩	١٣	٢٣,٢	٢٤	٤٢,٩	١٩	٣٣,٩
كا٢	٤,٠٦*				٨,١٣*					

المتغيرات	مهنة الأب						مهنة الأم					
العينة	وظائف عليا		وظائف متوسطة وعمال		مهن		وظائف عليا		وظائف متوسطة وعمال		ربات بيوت	
	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%
ممارسات	٢٢	٥٠,٠	٧	١٥,٩	١٥	٣٤,١	١٥	٣٤,١	٥	١١,٤	٢٤	٥٤,٥
غير ممارسات	١٧	٣٠,٤	٢٨	٥٠,٠	١١	١٩,٦	٥	٨,٩	١٣	٢٣,٢	٣٨	٦٧,٩
كا٢	١٢,٦**						١٠,٤٣**					

المتغيرات	الدخل الشهري للأسرة								متوسط نصيب الفرد الشهري							
العينة	٥٠-١٠٠		١٠٠-١٥٠		١٥٠-٢٠٠		٢٠٠ فأكثر		١٠-٢٠		٢٠-٣٠		٣٠-٤٠		٤٠ فأكثر	
	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%
ممارسات	٥	١١,٤	٦	١٣,٦	٢٤	٥٤,٥	٩	٢٠,٥	٥	١١,٤	٨	١٨,٢	٢٠	٤٥,٥	١١	٢٥,٠
غير ممارسات	١٠	١٧,٩	٢٢	٣٩,٣	١٩	٣٣,٩	٥	٨,٩	١٢	٢١,٤	٢٣	٤١,١	١٦	٢٨,٦	٥	٨,٩
كا٢	١١,٢٥*								١١,٥٦**							

* دال عند مستوى (٠,٠٥) ** دال عند مستوى (٠,٠١) .

ثانيا — للتحقيق فى صحة الفرض الثانى قامت الباحثة باتباع الاسلوب الاحصائى السابق ويوضحه الجدول رقم (٢) . وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة عند مستوى (٠.٥) فى قيمة كا٢ بين مجموعتى الدراسة بالنسبة لمستوى تعليم كل من الآباء والامهات لصالح الممارسات . وقد تمركز مستوى تعليم آباء الممارسات حول فئتين فقط همـا التعليم العالى وهو السائد ويليه التعليم المتوسط ، بينما كان التعليم السائد لدى آباء مجموعة غير الممارسات هو التعليم المتوسط ويقرأ ويكتب ويليه التعليم العالى . كما ظهر أن التعليم هو الغالب على أمهات مجموعة الممارسات وأقلهن ممن يقرأن ويكتبن بينما كان التعليم المتوسط هو السائد لدى مجموعة غير الممارسات وأقلهن من ذوات التعليم العـــالى .

ولقد أعطت مؤشرات مهنة كل من الآباء والامهات وجود دلالة احصائية فى قيمة كا٢ عند مستوى (٠.١) بين مجتمعى الدراســة لصالح الممارسات . وسادت مهمة الوظائف العليا لدى آباء الممارســات يليها المهنيون فالوظائف المتوسطة والعمـال والحرفيون . بينما كانت المهن السائدة لدى آباء غير الممارسات هى الوظائف المتوسطة والعمال والحرفيون يليها الوظائف العليا وأقلها المهنيون . وبالرغم من ارتفاع نسبة ربات البيوت لدى أمهات المجموعتين الا انها كانت أعلى لدى غير الممارسات . تلت تلك الوظائف العليا فالوظائف المتوسطة لدى الممارســات ، بينما جـاءت الوظائف المتوســطة والعمال الحرفيون فى المرتبة الثانية وأقلها الوظائف العليــا لــدى غير الممارســات .

واسفرت قيمة كا٢ عن وجود فروق دالة عند مستوى(٠.٥) بالنسبة للدخل الشهرى بين مجموعتى الدراسة لصالح الممارسات، حيث كانت أعلى نسبة دخل شهرى واقعة تحت الفئة من (١٥٠ — ٢٠٠ جنية) وأقلها تحت الفئة من (٥٠ — ١٠٠ جنية) . بينـما كان الدخل الشهرى السائد لدى غير الممارسات هو الواقع تحت الفئة من (١٠٠ — ١٥٠ جنيه) وأقلها (٢٠٠ جنيه فاكثر) . ولم تسفر الدراسة عن دخول شهرية اقل من (٥٠ جنيه) مما يشــير الى أن مســتوى الدخول قد ارتفع الى حد ما فى الاونة الاخيرة .

وبالنسبة لمتوسط نصيب الفرد فى الشهر اشارت قيمة كا٢ عن فروق دالة عند مستوى (٠.١) بين المجموعتين لصالح الممارسات ، اذ ظهر أن النسبة الغالبة لديهن هى الواقعة تحت الفئة من (٢٠ — ٣٠ جنية) وأقلها تحت الفئة (٤٠ جنيه فاكثر) ومما يؤكدهذه النتائج دراسة « عزة حمدى » (١٩٧٨) حيث اسفرت بعض نتائجها عن أن التلاميذ الذين ينتمون الى مستوى اقتصادى مرتفع تحتل ممارسة الرياضـــة المكانة الاولى لديهم ، وأيضا دراسة « ستيينز » (١٩٦٩) حول « الانجـــاز الرياضى كمؤشر للشخصـــية والتفاعل الاجتمـــاعى » اذ تبين أن هناك علاقة بين المســـتوى الاقتصادى والاجتماعى للاسرة وممارسة النشاط الرياضى. ولذلك يمكن القول بأن هذه الفروق الدالة التى أسفرت عنها دراسة عناصر هذا المحور تشير الى وجود علاقة بين المســـتوى الاجتماعى الاقتصادى وممارسة الطالبات للرياضة فى الوقت الحر

فكلما زاد حظ الزوجة أو الزوج فى التعليم ازدادت مسئولياتهم نحو الاسرة (٨ — ٢٢٦) كما تعكس خبرة الوالدين ومستواهما العلمى أساليب التنشئة الاجتماعية والترويحية ، ويرتبط ذلك بأسلوب معاملة الابناء وتكوين شخصياتهم . بينما نجد التى تنتمى الى مستوى اجتماعى اقتصادى منخفض تضع قيودا على نشاط بناتها الطالبات نتيجة ارتباط هذه الطبقة بقيم محددة مما يتضح فى اختلاف أنماط السلوك . كما أن الاسرة التى تنتمى الى مستوى اجتماعى اقتصادى مرتفع يمكنها أن توفر لابنائها الاشتراك فى الاندية ومصاريف الانتقال والتغذية الصحية وشراء المستلزمات الرياضية . ومن النتائج السابقة يتضح لنا تحقيق الغرض الثانى .

ثالثا : للتحقق من صحة الفرض الثالث اتبعت الباحثة نفس الاسلوب الاحصائى السابق ويوضحها الحدول رقم (٣) .

تشير نتائج هذا الجدول فيما يتعلق بمدى اهتمام الاسرة بشراء الجرائد والمجلات والكتب الى عدم وجود فروق دالة بين مجموعتى الدراسة ، مما يشير الى عدم وجود علاقة بينهما وبين مزاولة الطالبة للرياضة فى وقت الفراغ . وقد ظهر أن النسبة السائدة من أسر مجتمع الدراسة تشترى الجرائد بصفة منتظمة يليها المجلات فالكتب . واتضح أن نسبة الشراء لدى الممارسات كانت أعلى منها لدى غير الممارسات من حيث صفة الانتظام . وتشير قراءة الاخبار الرياضية الى ثقافة واهتمامات رياضية للاسرة ولقد أسفرت قيمة كا٢ عن وجود فروق دالة عند مستوى (١٠ر) بين مجموعتى الدراسة لصالح الممارسات . فقد اتضح أن معظم أسرهن تقرأ الاخبار الرياضية بصفة منتظمة، بينما النسبة السائدة من اسر غير الممارسات تقرأها بصفة غير منتظمة . ومما يعضد هذه النتائج دراسة « ثناء السيد » (١٩٨٠) حيث أظهرت أن المواد الرياضية التى تنشر فى الجرائد والمجلات كانت محور الاهتمام الرئيسى لدى لاعبى كرة السلة . ويبين ذلك وجود علاقة بين قراءة الاخبار الرياضية ومزاولة الطالبات للرياضة فى الوقت الحر .

وتعتبر مشاهدة المباريات الرياضية مؤشرا الى ثقافة واهتمامات رياضية للاسرة أيضا. وقد أسفرت الدراسة عن وجود فروق دالة فى قيمة كا٢ عند مستوى (١٠ر) بين مجموعتى الدراسة لصالح الممارسات حيث كانت نسبتهن أعلى من غير الممارسات فى مشاهدة المباريات بصفة منتظمة ، مما يشير الى وجوذ علاقة بين مشاهدة المباريات ومزاولة الطالبات للرياضة فى الوقت الحر .

جدول رقم (٣) دلالة الفروق لطبيعة المستوى الثقافي الرياضي لدى مجتمع الدراسة

المتغيرات	الجرائد				المجلات				الكتب			
العينة	بصفة منتظمة		غير منتظمة		بصفة منتظمة		غير منتظمة		بصفة منتظمة		غير منتظمة	
	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%
ممارسات	٣٣	٧٥,٠	١١	٢٥,٠	٢٠	٤٥,٥	٢٤	٥٤,٥	١٤	٣١,٨	٣٠	٦٨,٢
غير ممارسات	٢١	٦٠,٧	٢٢	٣٧,٥	١٦	٢٨,٦	٤٠	٧١,٤	١١	١٩,٦	٤٥	٨٠,٤
كا٢	٢,٢٧				٣,٠٥				٣,٢٥			

المتغيرات	قراءة الاخبار الرياضية				مشاهدة المباريات			
العينة	بصفة منتظمة		غير منتظمة		بصفة منتظمة		غير منتظمة	
	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%
ممارسات	٢٧	٦١,٤	١٧	٣٨,٦	٢٤	٥٤,٦	٢٠	٤٥,٥
غير ممارسات	١٢	٢١,٤	٤٤	٧٨,٦	١٢	-٢١,٤	٤٤	٧٨,٦
كا٢	١٦,٥٢**				١١,٣٧**			

المتغيرات	مدى ادراك اهمية ممارسة الرياضة													
العينة	المتعة		الصحة		الصلاح		التطلعة		التعاون		الميول		التعارف	
	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%
ممارسات	٣٦	٨٨,٦	٣٩	٨٨,٦	٢٣	٥٢,٣	٣٩	٨٨,٦	٣٥	٧٩,٦	٣١	٧٠,٥	٢٨	٦٣,٦
غير ممارسات	٣٢	٥٧,١	٤٥	٨٠,٤	١٧	٣٠,٤	٢٩	٥١,٨	٢٥	٤٤,٦	٢٨	٥٠,٠	١٢	٢١,٤
كا٢	١١,٨٦**		,٥٥		٤,١٣*		١٥,٣٨**		١٢,٠١**		٤,٦٢*		١٨,٢٩**	

المتغيرات	مدى اهتمام الاسرة بممارسة الرياضة						نوع الرياضة التي تمارسها الأسرة							
العينة	الاب والام		الاخوة الذكور		الاخوات الاناث		العاب جماعية		العاب فردية		سباحة		رياضات أخرى	
	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%
ممارسات	١٦	٣٦,٤	٣٩	٨٨,٦	٣٨	٨٦,٤	٣٨	٨٦,٤	٣٠	٦٨,٢	٣٩	٨٨,٦	١٣	٢٩,٦
غير ممارسات	٥	٨,٩	٤٥	٨٠,٣٦	٢٤	٤٢,٩	٣٣	٥٨,٩	١٨	٣٢,١	٤١	٧٣,٢	٨	١٤,٣
كا٢	١١,١٨**		١,٢٦		١٩,٧٩**		٩,٠١**		١٢,٨٢**		٣,٦٦		٤,٤٧*	

* دال عند مستوى (٠,٠٥) ** دال عند مستوى (٠,٠١)

ومن ثم يظهر لنا قراءة الاخبـــار الرياضية ومشاهدة المباريات تكسب الفرد ثقـافة رياضية مناسبة ، اذ انها تمكن الفرد من الاستزادة من المعارف والمعلومات بالاضافة الى استثارة الميول نحـــو ممارسات رياضية .

وبالنسبة لمدى ادراك مجتمع الدراسة لاهمية ممارسة الرياضة في الوقت الحـر أسفرت قيمة كا٢ عن وجود فروق دالة بين مجموعتى الدراسة عند مستوى (٠١ر) لصالح الممارسات حول أهميتها الترويحية والمعرفية والنفسية من حيث اكتســـاب الشجاعة وقوة الارادة والتعاون . كما ظهر وجود فروق دالة عند مستوى (٠٥ر) لصالح الممارسات أيضا حول الاهمية العلاجية وتنمية الميل الى الملاحظة وبذل الجهد والنظام . وقد احتلت نسبة أهميتها فى تحقيق السعادة والمتعة وتحسين الصـحة المكانة الاولى لدى مجتمعى الدراسة . وظهر أن أقلها ادراكا هو اهميتهـا المعرفية والعلاجية وهذه الفروق الدالة تشير الى وجود علاقة بين مدى ادراك أهمية ممارسة الرياضة ومزاولة الطالبات لها فى وقتهن الحر .

وفيما يختص بمدى اهتمام الاسرة بممارسة الرياضة أظهرت النتائج فروقا دالة فى قيمة كا٢ عند مستوى (٠١ر) بالنسبة للاب والام والاخوات الاناث لصالح الممارسات. وتؤيد هذه النتائج دراسة « سبريتزر وسنيدر » (١٩٧٣) من أن التنشئة الاجتماعية واشتراك الوالدين مع الابناء وتشجيعهم لهم على الممارسة يرفع مستواهم المهـارى . ولذلك يمكن القول بأن هناك علاقة بين مدى اهتمام الاسرة بممارسة الرياضة ومزاولة الطالبات لها فى الوقت الحر اذ ان مدى الممارسة الرياضية للاسرة يعتبر مؤشرا الى ثقافة رياضية ترويحية تختص بها . وعدم وجود فروق دالة بين الاخوة الذكور لـدى المجموعتين مع ارتفاع نسبة ممارستهم يوضح أن مزاولة الذكور للرياضة عامة أمـر مقبول لدى المجتمع المصرى بعكس الاخوات الاناث . وتعزى الباحثة قلة نسبة ممارسة الامهات للرياضة والتى اقتصرت على فئة الممارسات فقط الى أن كثيرا من الاسر مازال ينظر الى ممارسة المرأة للرياضة نظرة استهجان وعدم قبول .

أما بالنسبة للرياضات التى تمارسها الاسرة فقد احتلت السباحة المكانة الاولى لدى مجتمعى الدراسة وبدون فروق دالة . وقد أسفرت قيمة كا٢ عن وجود فروق دالة عند مستوى (٠١ر) فى الالعـــاب الجماعية التى جاءت فى المرتبة الثانية ، وفى الالعاب الفردية (المرتبة الثالثة) ، وعند مستوى (٠٥ر) فى مجموعة الرياضات الاخـــرى وجميعها لصالح الممارسات كما تشير بذلك النسب المئوية . مما يمكن معه القول بأن هناك علاقة بين الرياضات التى تمارسها الاسرة ومزاولة الطالبات لها فى وقتهن الحر وتعزى الباحثة اهتمام الاسرة بممارسة رياضة السباحة فى المرتبة الاولى الى انهـا رياضة غير مرهقة ماديا لتوافر وجود البحر بطول مدينة الاسكندرية كما انها لا ترتبط بمواعيد محددة مما يجعلها تتفق مع الوقت الحر لكل فرد . وترجع الباحثة الاهتمام بالالعاب الجماعية الى حب الفرد الانتماء لجمـــاعة الاصدقاء مما يكون حافزا على استمرارية الممارسة والاهتمام بمواعيد اللعب والتدريب . هذا بالاضافة الى أن بعض

جدول رقم (٤) : النسب المئوية لطبيعة المستوى الثقافى الرياضى لدى الممارسات

المتغيرات	ألعاب جمعية		ألعاب فردية		سباحة		رياضات اخرى			
نوع الرياضة الاكثر انتظاما	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%		
	٥	١١,٤	١٢	٢٧,٣	٢٢	٥٠,٠	٥	١١,٤		
المتغيرات	الكلية		النادى		البحر					
مكان الممارسة	ت	%	ت	%	ت	%				
	٣	٦,٨	١٦	٣٦,٤	٢٥	٥٠,٠				
المتغيرات	اسبوعيا		بصفة غير منتظمة		بالاجازة الصيفية					
مدى المواظبة	ت	%	ت	%	ت	%				
	٩	٢٠,٥	١٣	٢٩,٦	٢٢	٥٠,٠				
المتغيرات	الاسرة		الاصدقاء		المدرب		ذاتيا			
الموجه للممارسة	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%		
	٥	١١,٤	٤	٩,١	١١	٢٥,٠	٢٤	٥٤,٦		
المتغيرات	اقل من ٦ سنوات		٦ـ١١		١٢ـ١٥					
العمر عند بدء الممارسة	ت	%	ت	%	ت	%				
	١٨	٤٠,٦	٢٣	٥٢,٣	٣	٦,٨				
المتغيرات	عضوية بنادى		الصحة		اللياقة		مرافقة الاصدقاء		محاكاة الاسرة	
الدافع الى الممارسة	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%
	٧	١٥,٩	٢٦	٥٩,١	٢	٤,٦	٤	٩,١	٥	١١,٤
المتغيرات	مشجعة		لامبالاة							
نظرة الاسرة نحو الممارسة	ت	%	ت	%						
	٣٠	٦٨,٢	١٤	٣١,٨						

الالعاب الجماعية ككرة القــــدم يمكن ممارستها فى الشوارع أو الاراضى الفضـــاء والتى لا تكلف الاسرة أية أعبـــاء مادية ايضا .

وبذلك يتحقق الفرض الثالث بصورة جزئية .

وطبيعة المستوى الثقافى الرياضى للطالبات الممارسات يوضحها الجدول رقم (٤) وقد احتلت السباحة المركز الاول ، يليها الالعـــــاب الفردية . وتساوت نسبة الالعاب الجماعية مع الرياضات الاخرى التى اقتصرت على المشى والتمرينات فقط . وقد تبين ان شاطىء البحر هو المكان السائد للممارسة يليه النادى وأقلها الكلية وبصورة ضئيلة . وتعزى الباحثة اهتمام الطالبات برياضة السباحة الى انها كانت الرياضة الاولى لدى اسرهن مما يجعلها حافزا لهن على مزاولتها . وقد يكون قلة عـــدد الممارسات للالعاب الجماعية راجعا الى قلة وسوء حالة المنشآت الرياضية بالجامعة وعـــدم تـــوافر المدربين المتخصصين فيها ، وكذا الى قلة الانـــدية الرياضية نسبيا والى ارتفاع اشتراكاتها من جهة اخرى والى غلق باب العضـــوية فى بعضها من جهـــة ثالثة . فوجود الميـــول والقدرات لدى الطالبات مع توافر الظروف والامكانيات يعمل على ممارسة رياضة ترويحية مناسبة .

ولقد اتضح أن النسبة السائدة من الطالبات الممارسات تزاول رياضتها فى الاجازة الصيفية فقط بينما النسبة القليلة منهن تمارس رياضتها بصفة منتظمة الامر الذى يشير الى أن هذه الممارسة الترويحية ليست فى صورتها المثلى . اذ الممارسة الرياضية الترويحية يجب أن تكون بصورة منتظمة حتى تجنى الطالبات ثمارها فى نموهن النمـــو الصـــحى المتزن .

وكانت الغالبية العظمى من الممارسات توجه نفسها ذاتيا يليها من يلاقين توجيهات من المدربين فالاسرة فالاصدقاء . ولم تسفر الدراسة عن وجود توجيهات من وسائل الاعلام بالرغم من اهميتها كوســيلة اتصال فعالة ، خاصة وأن الغالبية العظمى من هذا المجتمع يعتبر التليفزيون وسيلته الترويحية فى الدرجة الاولى . ولذلك فانه يمكن استغلال هذه الوسيلة وغيرها من وسائل الاتصال الاخرى كالجرائـــد والمجـــلات والاذاعة فى نشر الوعى الرياضى وابرز اهمية الرياضة بهدف تثقيف المجتمع رياضيا واستثارة وتنمية ميول نحــــو ممارسة الرياضة التى تتناسب وامكانيات كل فرد لاستثمار الوقت الحر استثمارا اجتماعيا بناء .

ولقد اسفرت الدراسة عن ان النسبة السائدة من الممارسات قـد مارست رياضتها المفضلة منـــذ مرحلة الطفولة . ويؤكد هذه النتيجة ما ذكره ناش NASH من نتائج لابحاث عديدة تؤكد أن حوالى ٧٠ فى المائة من الافراد قد بدأوا ممارسة هـــواياتهم قبل سن الثانية عشرة (٥ — ٣٠) ، مما يعطى مؤشرا هاما الى ضرورة الاهتمام بتلاميذ المرحلة الابتدائية فى غرس اتجاهات ايجابية لديهم نحو ممارسة الرياضة باعتبـــارها القاعدة الرئيسية للتعلم حتى يشب النشء على تكوين ميول وعادات ترويحية صحية وسليمة ، بالاضافة الى تنمية قدراتهم فى الانشطة الرياضية المتنوعة .

ولقد تبين أن الدافع السائد لمزاولة الرياضة لدى الممارسات هو المتعة يليه الاشتراك فى ناد فمحاكاة الاسرة ثم مرافقة الاصدقاء . وأقلها كان دافع اكتساب اللياقة وتحسين الصحة . ومن ثم تبرز أهمية الاسرة والصحبة كقوى محركة نحو ايجابية ممارسة الرياضة . ومما يعضد هذا دراسة « جريندورفر وليكو » (١٩٧٨) حيث أظهرت أن الاب هو عضو الاسرة الاكثر فاعلية للتأثير على اشتراك أبنائه فى ممارسة الرياضة . وكذلك دراسة « شريف » على مدى تأثير الصحبة على الفرد والتى أسفرت بعض نتائجها عن أنه كلما أزدادت درجة علاقة الفرد برفاقه ازداد تمثله لما اصطلحت عليه الجماعة من أنماط سلوكية (٣ — ١١١) .

ولقد ارتفعت نسبة الذين يشجعون بناتهن على ممارسة الرياضة . ولم تسفر الدراسة عن وجود اية نظرة مستهجنة لهن من الاسرة وتؤيدها دراسة « شبربنزر وسنيدر » (١٩٧٣) من أن تشجيع الاباء للابناء على الممارسة يرفع من مستواهم المهارى .

ولا يمكن أن يكون هناك فرد لم تحن له فرصة مزاولة الرياضة فى أثناء مرحلة الطفولة ما لم تكن هناك ظروف غير طبيعية قد حالت دون ذلك . ولذلك يوضح جدول رقم (٥) نوع الرياضة التى سبق لفئة غير الممارسات مزاولتها بشكل أكثر انتظاما ، حيث ظهر أن التمرينات البدنية قد احتلت مكان الصدارة بينما جاءت الالعاب الجماعية فى المرتبة الثانية تليها السباحة . وتساوت نسبة الالعاب الفردية والعاب القوى وجاءتا فى المؤخرة . وكانت المدرسة هى المكان الشائع للممارسة يليها البحر فالنادى وبنسب ضئيلة . وتعزى الباحثة ارتفاع نسبة التمرينات البدنية والممارسة بالمدرسة الى أن التربية البدنية هى احدى المواد الدراسية الداخلة فى خطتها مما يلزم الطالبات بممارستها ، وان تنفيذ الدرس عادة ما يشمل تمرينات بدنية فقط . ولم تنجح المدرسة فى غرس ميول ايجابية نحو الممارسة الترويحية لهؤلاء الطالبات مما انعكست مظاهره فى عدم ممارسة الرياضة .

وقد أسفرت الدراسة عن أن النسبة الغالبة من الطالبات غير الممارسات قد توقفن عن مزاولة الرياضة فى وقتهن الحر فى الفترة ما بين سنتين الى ثلاث سنوات ، تليها الاقل من سنتين ، وتوقفت نسبة قليلة منهن منذ ٤ سنوات . وقد ارجعن ذلك الى أسباب متنوعة ، بلغت أعلاها نسبة معارضة الاسرة . وجاء عدم توافر المكان فى المرتبة الثانية يليها تفضيل الطالبات لهوايات اخرى ، وتساوى عدم توافر المدربين مع الاعتقاد بأنها مضيعة للوقت وجاءتا فى المرتبة الرابعة وكان أقلها نسبة هى اسباب اخرى تتعلق بالتكلفة المادية وامكانيات الطالبات البدنية والخوف من الاصابات وعدم مناسبة الزى الرياضى .

وبمقارنة رغبات هؤلاء الطالبات فيما لو اتيحت لهن فرصة ممارسة الرياضة فى الوقت الحر اظهرن جميعهن قبولا لمزاولتها وان اختلفن فى اختيار نوع الرياضة التى يرغبنها . وقد اسفرت النتائج عن ارتفاع معدل ميول الطالبات نحو رياضة السباحة

بصفة عامة ، يليها الالعـــاب الجماعية فالالعاب الفردية ، واقلها الرياضات الاخرى والتى اقتصرت على الحركات الايقاعية والتمرينات . وتعتبر هذه النتائج مؤشرا الى ان هذا الجيل ينظر الى الرياضة نظرة مغايرة عن نظرة أسرهن ، نظرة فيها تطلعـات رياضية ترويحية مناسبة لقدراتهن وميولهن ، الا أنه قد يكون للظروف او الامكانيات تأثيرهما المباشر فى عدم الممارسة الامر الذى يحتاج من المخططين والمنفذين للرياضة فى قسم رعاية الطلاب بالجامعة تركيز الجهود لحل تلك المشكلات التى تواجه هؤلاء الطالبات نحو تحقيق رغباتهن حتى لا ينحرفن الى سلوك اجتماعى غير سوى .

الاستخلاصات : أبرزت النتائج أهم الاستخلاصات الاتية :

أولا : فيما يتعلق بالتنشئة الاجتماعية :

١ ـــ الاسر المتوسطة حجما لها دور ايجابى فى ممارسة الطالبة للرياضة فى الوقت الحر عن الاسر الكبيرة الحجم .

٢ ـــ التكامل الاسرى والعلاقات السوية بين الوالدين وبينهما وبين الابنـاء تمهد الجو المناسب لممارسة الطالبات للرياضة فى الوقت الحر .

٣ ـــ الاساليب التربوية الديمقراطية تشجع على ممارسة الطـالبات للرياضة فى الوقت الحـر .

٤ ـــ التنشئة الترويحية الصحية النشطة لها دور حيوى فى ايجـابية الطالبات لممارسة الرياضة فى الوقت الحـر .

ثانيا : فيما يتعلق بالمستوى الاجتماعى ـــ الاقتصادى :

١ ـــ ارتفاع مستوى تعليم الوالدين والوضـــع المهنى المرتفع لهما فى التركيب الاجتماعى الاقتصادى للمجتمع من المؤشرات التى تساعد على ممارسة الطالبات للرياضة فى الوقت الحـر .

٢ ـــ ارتفاع متوسط الدخول ومتوسط نصيب الفرد الشهرى يساهم فى ممارسة الطالبات للرياضة فى الوقت الحر .

ثالثا : فيما يتعلق بالمستوى الثقافى الرياضى :

١ ـــ توافر الثقافة الرياضية للاسرة واهتمام الوالدين بممارسة الرياضة كوسـيلة ترويحية يعتبر حافزا لبناتهن على ممارستها فى الوقت الحر .

التوصـــيات : بناء على ما سبق من نتائج فان الباحثة توصى بالاتى :

١ ـــ قيام قسم رعاية الطلاب بالجامعة بعقد ندوات ثقافية لاولياء الامور ، وللطلبة والطالبات بالجامعة باعتبارهم صانعى الاجيال اللاحقة ، للتثقيف نحو أهميـة التنشئة الاجتماعية فى تكوين الفرد السوى (صغر حجم الاسرة ـــ التكامل

الاسرى ـ التربية الاسرية الديمقراطية ـ العـــــلاقات الاسرية الطيبة ، ولتطوير المفاهيم نحو أهمية الرياضة كمجال ترويحى حيوى فى بناء الانسان السـليم .

٢ ـ قيام المسئولين بالتخطيط للنشاط الرياضى بالجامعة بوضع البرامج الرياضية التى تساعد على استثمار الوقت الحر استثمارا بناء من خلال العـــديد من الانشطة الترويحية التى تتناسب وحاجات الطالبات وميولهن ، وكذلك بتوفير الامكانيات المـــالية (الميزانية) والامكانيات المـــادية (مـــلاعب وأدوات وتجهيزات) والامكانيات البشرية (رواد رياضيين ومدربين أكفاء) .

٣ ـ قيام المسئولين بالتنفيذ للنشاط الرياضى بالجامعة بالاستخدام الامثل والفعـــال للامكانيات المتاحة حاليا واستثـارة ميول الطالبات نحــو ممارسة الرياضة فى الوقت الحر .

المراجـــــع

١ ـ احمـــد ابـــو زيـــد : البناء الاجتماعى ، الجزء الاول ، المفهومات، القاهرة ، الهيئة المصرية العامة ، ١٩٧٠ .

٢ ـ احمـــد الخشـــاب :التفكير الاجتماعى ، الاسـكندرية ، دار المعارف ، ١٩٧٠ .

٣ ـ احمـــد عبـــد العـزيز وعبـد الســلام عبد الغفـار : علم النفس الاجتماعى ، القـاهرة ، دار النهضة العربية ، ١٩٧٤ .

٤ ـ اميرة عبد الفتـاح ابو قنـديل :العوامل الاجتماعية وعلاقتها بمستوى الاداء المهارى فى كرة اليد ـ رسالة دكتـوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ .

٥ ـ تهـانى عبـد السـلام :أسس الترويحوالتربية الترويحية ، القاهرة دار المعارف ، ١٩٧٩ .

٦ ـ ثنـاء السـيد محمـد :المقومات الثقافية والانثروبومترية للنهـوض بلعبة كرة السلة فى مجتمع الاسـكندرية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنـات بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ .

٧ ـ حـامد عبد السـلام زهران :عـلم النفس الاجتماعى ، الطبعة الرابعة ، القاهرة ، عالم الكتب ، ١٩٧٧ .

٨ ـ سـناء الخـولى :الاسرة والحياة العائلية ، الاسكندرية ، دار المعرفة الجامعية ، ١٩٧٧ .

٩ ـ عـزة محمـد حمـدى :الثقافة البدنية والرياضية فى سلوك وقت الفراغ ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبناتبالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٧٨ .

١٠ـ عليـاء شـكرى :الاتجاهات المعاصرة فى دراسـة الاسرة ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٩ .

١١ ـ فـؤاد البهـى السـيد : الاسس النفسية للنمـو من الطفولة الى الشيخوخة ، الطبعة الرابعة ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٧٥ .

12 — Greendorger, S.L. & Lewko, J.H. : Role of Family Members in Sport Socialization of Children, Res. Qua. Vol 49. No. 2., 1978.

13 — Rosenzweige, C. : Mental Attitude & Talency — Age School Achievement. A Study of Mother-Child Interaction in the Developmental Phases, D.A. 1969.

14 — Singer, R.N. : Motor Learning & Human Performance, Macmillan Publ. Co., Inc., N.Y., 1975.

15 — Snyder, E.E., & Spreitzer, E. : Family Influence and Involment in Sport Res. Qua. Vol. 44. No. 2, 1973.

16 — Spreitzer, E. & Snyder E.E., Socialization into Sport : An Exploratory Path Analysis. Res. Qua. Vol. 47. No. 2, 1976.

17 — Stebbins, C. : Achievement in Sport as a Function of Personality and Social Reaction, Comp. Res. Vol., 13. 1971.

18 — Res. qua. Vol 51. No. 3. 1980. P. 586.

استـــــمارة اســــتبيان

لقياس المقومات الثقافية وممارسة الرياضة فى الوقت الحـــر

الرجا وضع عـــلامة (   ) بين قوسين بجانب العبارة التى تجدينها مناسبة لك مع عـــدم ترك أى ســـؤال بدون أجابة .

اسم الطـــالبة : ....

الفرقة الدراسية : ....

العمر لاقرب سنة : ....

مكان الاقامة الحالى للاسرة : ....

الحالة الاجتماعية : أنسة (   ) متزوجة (   ) مطلقة (   ) أرمـــلة (   )

١ ـــ درجـــة تعـــلم الاب :

ا ـــ عالى (شهادة جامعية أو أعلى) (   )
ب ـــ متوسط (شهادة ثانوية وما فى مستواها) (   )
ج ـــ يقرأ ويكتب (اعدادية أو اقل) (   )
د ـــ أمـــــــــــى (   )

٢ ـــ درجة تعـــلم الام :

أ ـــ عـــــــــــالى (   )
ب ـــ متوســـــط (   )
ج ـــ تقرأ وتكتب (   )
د ـــ أميـــــة (   )

٣ ـــ مهنة الاب : (اذا كان بالمعاش او متوفى نرجو ذكر آخر مهنة له) :

أ ـــ وظـــــائف عليـــا (   )
ب ـــ وظـــــائف متوسطة (   )
ج ـــ مهن وأعمال حرة (   )
د ـــ عمال وحرفيـــون (   )
هـ ـــ اخـــرى تـــذكر ....

٤ ـــ مهنة الام : (اذا كانت بالمعاش او متوفاة نرجو ذكر آخر مهنة لها) :

أ ـــ وظـــــائف عليـــا (   )
ب ـــ وظـــــائف متوسطة (   )

جـ — مهن وأعمال حرة ( )
د — عمال وحرفيـــــون ( )
هـ — ربـــــة بيت ( )
و — اخـــرى تـــذكر ....

٥ — **الدخل الشهرى للاسرة بالجنيهات : (يذكر الدخل من جميع مصادره) :**

أ — أقل من ٥٠ جنيـــــه ( )
ب — من ٥٠ — ١٠٠ جنيه ( )
جـ — من ١٠٠ — ١٥٠ جنيه ( )
د — من ١٥٠ — ٢٠٠ جنيه ( )
هـ — ٢٠٠ جنيه فأكثر ( )
و — اخـــرى تـــذكر ....

٦ — **متوسط نصيب الفرد فى الشهر :** (يقسم الدخل على عدد أفراد الاسرة الذين يعيشون معـــا تحت سقف واحد ولا يعملون) .

أ — أقل من ١٠ جنيـــــه ( )
ب — من ١٠ — ٢٠ جنيـــــه ( )
جـ — من ٢٠ — ٣٠ جنيـــــه ( )
د — من ٣٠ — ٤٠ جنيـــــه ( )
هـ — ٤٠ جنيه فأكثر ( )
و — اخـــرى تـــذكر ....

٧ — **ما هو عدد أفراد اسرتك ؟ (الذين يعيشون معا تحت سقف واحد ولا يعملون)**

أ — أسرة صـــغيرة (من ٢ — ٣ أفراد) ( )
ب — أسرة متوسطة (من ٤ — ٦ أفراد) ( )
جـ — أسرة كبيرة (من ٧ أفراد فأكثر) ( )
د — اخـــرى تـــذكر ....

٨ — **ماهو ترتيبك الميـــــلادى فى الاسرة ؟**

أ — الابنــــة الوحيـــــدة ( )
ب — الابنــــة الـــكبرى ( )
جـ — الابنــــة الصـــغرى ( )
د — ترتيب آخر (ابنة متوسطة) ( )

٩ — مـــع من تعيشـــين ؟

أ — مـــع أب وأم فقط ( )
ب — مـــع أب وأم واخـــوة ( )
جـ — مـــع أب مطـــلق ( )
د — مـــع أم مطـــلقة ( )
هـ — مـــع أب أرمـــل ( )
و — مـــع أم ارمـــلة ( )
ز — مـــع أخـــوة ( )
ح — اخـــرى تـــذكر ....

١٠ — هل تعتقدين ان هناك أخطاء حدثت فى ترتيبك ؟ (تختار واحدة فقط الاكثر سـلوكا) :

أ — تربيـــة قاســـية ( )
ب — ثـواب فى غير موضـــعه ( )
جـ — عقـــاب فى غير موضـــعه ( )
د — تفـــرقة بين الاخـــوة ( )
هـ — عـدم تلبية المطـــالب ( )
و — اختـــلاف القيم بين الاجيـــال ( )
ز — عـــدم تقـــدير للـــرأى ( )
ح — عـدم مشـــاركة فى المواقف ( )
ط — لا يوجـــد ( )
ى — اخـــرى تـــذكر ....

١١ — ماهى العلاقة بين افراد اسرتك ؟ (تختار واحدة فقط لكل فئة الاكثر سلوكا)

أ — بين الوالـــدين
١ — سعادة ووفاق بين الوالدين ( )
٢ — تعاسة وخلاف بين الوالدين ( )

ب — بين الوالدين والابناء
١ — حب وقبول من الوالدين للابناء ( )
٢ — اهمـــال من الوالدين للابناء ( )
٣ — حماية زائدة من الوالدين للابناء ( )
٤ — تسـلط الوالدين على الابناء ( )

جـ — بين الاخـــوة
١ — انسجـــام بين الاخـــوة ( )
٢ — مشـــاحنات بين الاخـــوة ( )
د — اخـــرى تـــذكر ....

١٢ — كيف تقضى الاسرة وقت فراغها ؟ (الاجابة لاكثر من وسيلة ان وجد) :

أ — الذهاب الى النـــادى ( )
ب — الذهاب الى الســـينما ( )
جـ — الذهاب الى المســـرح ( )
د — الذهاب الى الحــــدائق ( )
هـ — الخروج فى رحلات جماعية ( )
و — زيارة الاقارب والاخـــوة ( )
ز — الذهاب الى شاطىء البحر ( )
ح — الاشـــتراك فى حفـــلات ( )
ط — مشاهدة برامج التليفزيون ( )
ى — اخـــرى تـــذكر ....

١٣ — ما مـــدى انتظام الاسرة فى شراء الجرائد ؟ .

بصفة منتظمـــة ( ) بصفة غير منتظمة ( ) لا ( )

١٤ — ما مـــدى انتظام الاسرة فى شراء المجلات ؟ .

بصفة منتظمـــة ( ) بصفة غير منتظمة ( ) لا ( )

١٥ — ما مدى انتظام الاسرة فى شراء الكتب الثقافية ؟ .

بصفة منتظمـــة ( ) بصفة غير منتظمة ( ) لا ( )

١٦ — ما مدى حرص الاسرة على قراءة الاخبار الرياضية ؟ .

بصفة منتظمـــة ( ) بصفة غير منتظمة ( ) لا ( )

١٧ — ما مدى مشاهدة الاسرة للمباريات الرياضية ؟ .

بصفة منتظمـــة ( ) بصفة غير منتظمة ( ) لا ( )

١٨ — ما مدى ادراكك لاهمية ممارسة الرياضة من وجهة نظرك ؟ (الاجابة لاكثر من نقطـــة ان وجـــد) .

أ — تحقق السعادة والشـــعور بالمتعـــة ( )
ب — تحسن اللياقة البدنية والصحة العـامة ( )
جـ — تساعد على منع وعلاج تشوهات القـــوام ( )
د — تكسب الشجاعة وضبط النفس وقوة الارادة ( )
هـ — تنمى التعاون واحترام حقوق الاخرين ( )
و — تنمى الميل الى الملاحظة والعمل وبذل الجهد والنظام ( )
ز — تكسب بعض المعـــارف والمعلومات ( )
ح — ليس لهـــا أهميـــة ( )
ط — أهميـــة اخـــرى تـــذكر ....

١٩ — **ما نوع النشاط الرياضى الذى يمارسه افراد الاسرة ؟**
(يحدد نشاط واحد وهو الاكثر انتظاما فى حالة تعدد الانشطة)

النـــوع	النشاط الرياضى	الاب	الام	الاخوة الذكور	الاخوات الاناث	الطالبة	ملاحظات
العاب جماعية	كــرة القـــدم						
	كــرة السبـــلة						
	كــرة طـــائرة						
	كــرة يـــد						
	هـــــوكى						
العاب فردية	تنـــــس						
	تنس طـــاولة						
	اســـكواش						
مجموعة التمرينات	التمرينـــات						
	جمبـــاز						
	حـــركات ايقـــاعية						
	أو باليـــه						
المنـــازلات	جـــودو أو كراتيـــه						
	ملاكمة أو مصـــارعة						
	ســـــلاح						
	العـــاب قـــوى						
	ســـــباحة						
	رياضة اخرى تـــذكر						
	غير ممارســـة						

ملحوظـــة : اذا كنتمن الممارسات لاية رياضة فالرجاء الاجابة على الاسئلة من رقم ٢٠ : ٢٥

٢٠ — أين تمارسين رياضتك المفضلة ؟ (مكان واحد فقط الاكثر استخداما) :

أ — فى الـــكلية ( )
ب — فى النـــادى ( )
جـ — فى المنـــزل ( )
د — على شـــاطىء البحر ( )
هـ — أماكن اخـــرى تـــذكر ....

٢١ — ما مـــدى مواظبتك على ممارسة هذه الرياضة ؟ .

أ — بصفة منتظمة أسبوعيا ( )
ب — بصفة غير منتظمة ( )
جـ — فى الاجـــازة الصـــيفية ( )
د — أخـــرى تـــذكر ....

٢٢ — من هو موجهك نحو ممارسة هذه الرياضة ؟ (موجه واحد الاكثر توجيها) :

أ — الاســـــــرة ( )
ب — الاصـــــــدقاء ( )
جـ — المـــــــدرب ( )
د — أجهـــزة الاعـــلام ( )
هـ — توجيـــــه ذاتـــــى ( )
و — توجيـــه آخر يـــذكر ....

٢٣ — كم كان عمرك عندما بدأت ممارسة هذه الرياضة لاول مرة ؟ .

أ — أقل من ٦ ســـنوات ( )
ب — من ٦ : ١٢ ســـنة ( )
جـ — من ١٢ : ١٥ ســـنة ( )
د — أكثر من ١٥ ســـنة ( )

٢٤ — ما هو الدافع نحـــو ممارستك هذه الرياضة ؟ (يذكر دافـــع واحد فقط وهـــو الاقـــوى) :

أ — لتوافر وجـــود امكانيات بالكلية ( )
ب — لانى عضـــوة بأحد الاندية الرياضية ( )
جـ — للمتعـــــة الشخصـــية ( )
د — لتنمية لياقتى البدنية وتحسين صحتى ( )
هـ — لمرافقة بعض الاصـــدقاء ( )
و — لمحـــاكاة بعض افـــراد الاسرة ( )
ز — لمنـــع وعلاج تشوهات قـــوامى ( )
ح — لنوعية النشاط وبعده عن الخطورة ( )

ط ــ للوصـــــول الى البطـــــولة ( )
ى ــ لاســـباب اخرى تذكر ....

٢٥ ــ **ما نظرة الاسرة نحـــو ممارستك لهذه الرياضة ؟ .**
أ ــ نظـــرة تشـــجيع ( )
ب ــ نظـــرة استهجـــان ( )
جـ ــ عـــــدم مبـــالاة ( )
د ــ اخـــرى تـــذكر ....

ملحوظـــة : اذا كنت من غير الممارسات فالرجا الاجابة على الاســـئلة من رقم ٢٦ : ٣٠ :

٢٦ ــ **ما نوع الرياضة التى سبقلك ممارستها ؟ (رياضة واحدة فقط الاكثر ممارسة)**
كـــرة ســـلة ( ) كـــرة طـــائرة ( ) كـــرة يـــد ( )
هـــــوكى ( ) تنـــــس ( ) تنـس طـاولة ( )
ســـــكواش ( ) ســـــباحة ( ) العـــاب قـــوى ( )
جمبـــــاز ( ) ســـــلاح ( )
رياضة اخرى تذكر ....

٢٧ ــ **أين كنت تمارسين هذه الرياضة ؟ (مكان واحد فقط الاكثر استخداما) :**
أ ــ فى المدرســـة ( )
ب ــ فى النـــادى ( )
جـ ــ فى المنـــزل ( )
د ــ على شـــاطىء البحر ( )
هـ ــ أماكن اخرى تـــذكر ....

٢٨ ــ **منذ متى توقفت عن ممارســة هذه الرياضة ؟ .**
أ ــ اقل من سنتين ( )
ب ــ من ٢ : ٣ ســنوات ( )
جـ ــ من ٤ : ٥ ســنوات ( )
د ــ اكثر من ٥ ســـنوات ( )

٢٩ ــ **ما سبب توقفك عن ممارسة رياضتك ؟ (يذكر اقوى سبب فقط) .**
أ ــ الاسرة لا تســمح بذلك ( )
ب ــ تعتبرينها مضيعة للوقت ( )
د ــ مخالفة الزى الرياضى للتقاليـــد ( )
جـ ــ تتعارض مع بعض التعاليم الدينية ( )
هـ ــ أفضل شغل الوقت بممارسة هوايات اخرى أكثر نفعا ( )

و ــ خوفي من التعرض للاصــــابات ( )
ز ــ امكانياتي البدنية لا تساعدني على ذلك ( )
ح ــ مكلفــــة ماديـــنا ( )
ط ــ عـدم توافر المــكان المناسب ( )
ى ــ عـــدم وجـــود المــدرب ( )
ك ــ اسباب اخــرى تــذكر ....

٣٠ ــ لو اتيحت لك فرصة ممارسة انشطة رياضية فما الرياضــــة التى تفضلين ممارســــتها (واحــــدة فقط) :

كــرة ســلة ( ) كــرة طـــائرة ( ) كــــرة يـــد ( )
هــــوكى ( ) تنــــــس ( ) تنس طــاولة ( )
ســكواش ( ) ســــباحة ( ) العـــاب قــوى ( )
جمبـــــاز ( ) تمرينـــــات ( ) حركات ايقاعية ( )
باليـــــه ( ) ســــلاح ( )
رياضة اخرى تــذكر ....

مســــتخلص

« دراسة بعض المقومات الثقافية وممارسة الرياضة فى الوقت الحر لطالبــات الجــــامعة »

د. الين وديع فرج

اجريت هذه الدراسة على عينة من مجتمع طالبات كلية التجارة بجامعة الاسكندرية واستخدمت استمارة استبيان من تصميم الباحثة فى جمع البيانات وذلك بعد تقنينها . وقد عولجت البيانات باستخدام النسب المئوية وكا٢ . واسفرت أهم النتائج عن أن الحجم المتوسط للاسرة والتكامل الاسرى والتربية الاسرية الديمقراطية والعـلاقات الطيبة بين الوالدين وبينهما وبين الابناء والتنشئة الترويحية الصحية النشطة تمهـد الجهد المناسب لممارسة الطالبات للرياضة فى الوقت الحر . كما أن أرتفاع مستوى تعليم الوالدين والوضع المهنى لكل منهما وارتفاع متوسط الدخل الشـــهرى للاسرة وللفرد فيها يساهم فى ايجابية ممارسة الطالبات للرياضة فى الوقت الحر . هـــذا بالاضافة الى أن قراءة الاخبار الرياضية ومشاهدة المباريات وادراك أهمية ممارســـة الرياضة ومزاولة الاسرة للرياضة يعتبر حافزاً على ممارسة الطالبات للرياضــــة فى وقتهن الحـــر .

« دراسة مقارنة بين المتفوقات وغير المتفوقات فى مستوى الاداء وعناصر القدرة الحركية السائدة فى كرة اليد

د. اميرة عبد الفتاح ابو قنديل*

تتميز الالعاب الرياضية عن غيرها من الرياضات بتعدد المواقف ، وتبعا لذلك تتعدد متطلبات التغلب والسيطرة لكل موقف منها على حدة . وكرة اليد احدى هذه اللعبات الرياضية التى تتمتع بهذه المميزات فان اجادة فن الاداء والتكيف للمباريات يتطلب قدراتحركية أساسية كالقوة العضلية والسرعة والدقة والقدرة على تغيير الاتجاه وقوة الوثب والرمى بالاضافة الى التوافق العضلى العصبى . كما أن لكل مهارة من مهارات اللعبة متطلبات خاصة ، فمهارتا التمرير والاستقبال يحتاجان الى قدرات معينة مال قوة عضلات الذراع الرامية والسرعة فى الاداء وكذلك دقة توجيه الكرة كما أصبح التكنيك الحديث للهجوم فى اللعبة يعتمد على التصويب بالوثب العالى لعدم القدرة على التصويب من الثغرات البينية للمدافعين ويتطلب ذلك قوة عضلية خاصة لعضلات الرجلين والذراعين كما يتطلب توافق عضلى عصبى للربط بين خطوات الاقتراب والارتقاء ودقة توجيه الكرة حتى يتم التسديد فى المكان الخالى من الهدف .

ونظرا لاختلاف المهارات وتنوعها تتعدد تبعا لذلك فرص التغلب والسيطرة على كل موقف وفقا لمتطلبات اللعبة وقوانينها وهذه المواقف يصعب حصرها لانها تتغير من مهارة لاخرى ومن موقف لاخر لذلك تتعدد طرق الاداء ومتطلباته . الا أن هناك بعض المواقف السائدة والتى تعطى سمة خاصة للعبة وتتطلب قدرات حركية معينة .

وتعتبر كرة اليد احدى اللعبات الرياضية التنافسية الهامة . والتى تتميز بوجود منافس ايجابى فى مواجهة اللاعب مباشرة يحاول بكل قواه اعاقة الاهداف التى يحاول اللاعب تحقيقها واكسابها لفريقه . كما أنها مصدر لكثير من المواقف المتعددة والمتغيرة نظرا لارتباطها بتعدد مواقف الفوز والهزيمة من لحظة لاخرى فى غضون المنافسة الواحدة (علاوى ١٩٧٥) .

ومن هنا يتضح لنا أهمية التعرف على القدرات الحركية السائدة والخاصة باللعبة لمجابهة مثل هذه المواقف المختلفة والتغلب عليها اثناء التدريب والمباريات وذلك بتطويرها وتنميتها فى المراحل الاولى من التعليم اذ ان اداء المهارات الحركية يعتمد على قدرات حركية وان اداء المهارات الحركية الخاصة بالالعاب يعتمد على قدرات تتطور بالمران والتدريب (شميث Schmidt ١٩٧٥) .

وترى الباحثة أن هذه القدرات ليست على مستوى واحد من الاهمية حيث تختلف فى أهميتها طبقا لنوع اللعبة ومواقفها المتعددة ومتطلباتها . فلكل لعبة قدرات حركية سائدة تختلف من لعبة لاخرى . وقد عرف كلارك (Clark ١٨٦٧) القدرة الحركية بأنها تشير الى مستوى الفرد فى مجال واسع من الانشطة الرياضية .

---

* د. أميرة عبد الفتاح أبو قنديل : مدرس بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية . جامعة حلوان .

وعلى الرغم من تعدد الدراسات العربية (صفية منصـــور ١٩٧٩) (تراجى عبد الرحمن ١٩٧٩) (عفاف توفيق ١٩٨٠) والدراسات الاجنبية (لارسون Larson ١٩٤١) (بارو Barrow ١٩٥٤) (ماتيوس Mathews ١٩٦٤) (كوزنز Cozens كلارك ١٩٦٧) والتى تهدف الى قياس هذه القدرات الحركية العـــامة الا إنه فى حدود علم الباحثة لم تتعرض دراسة لتحديد عناصر القدرة الحركية السائدة ومستوى الاداء فى كرة اليد سوى دراســـة مسحية قـــام بها كل من بول هنســـكر P. Hunsicker (١٩٧٤) وعصام عبد الخالق (١٩٨٠) .

وهذا ما دعى الباحثة الى هذه الدراسة وهى دراســـة مقارنة بين المتفوقات وغير المتفوقات فى مستوى الاداء وعناصر القدرة الحركية السائدة فى كرة اليد .

اهداف الدراسة :

— تحديد أكثر عناصر القدرة الحركية سيادة فى لعبة كرة اليد .
— دراسة تأثير القدرات السابق قياسها على مستوى الاداء فى كرة اليد لافراد العينـــة .
— ما تتميز به المتفوقات وغير المتفوقات فى القدرات الحركية السابق تحديدها .

الفروض :

— هناك فروق دالة احصائيا بين المتفوقات وغير المتفوقات فى مستوى الاداء فى كرة اليد فى عنصر « القوة المميزة بالسرعة » لصالح المتفوقات .
— هناك فروق دالة احصائيا بين المتفوقات وغير المتفوقات فى مستوى الاداء فى كرة اليد فى عنصر « التوافق » لصالح المتفوقات .
— هناك فروق دالة بين المتفوقات وغير المتفوقات فى مستوى الاداء فى كرة اليد فى عنصر « الدقة » لصالح المتفوقات .

اجراءات الدراسة :

اشتملت هذه الاجراءات على ما يلى :
— تحديد أكثر عناصر القدرة الحركية سيادة فى كرة اليد .
— تحديد الاختبارات المستخدمة لقياس هذه العناصر .
— تحديد عينة الدراســـة .
— الاجراءات والتطبيق .

أولا : تحديد عناصر القدرة الحركية السائدة فى لعبد كرة اليد :

ولتحقيق ذلك استخلصت الباحثة مجموعة من عناصر القدرة الحركية استقتها من بعض المراجع العربية مثل كمال عبد الحميد ، صبحى حسانين (١٩٧٨) ، صبحى حسانين (١٨٧٩) ، ابراهيم ســـلامة (١٩٨٠) وكذلك من بعض المراجع الاجنبيـــة

ماتيوز Mathews (١٩٦٤) ، كلارك Clark (١٩٦٧) ، باروومـاك جى Barrow-McGee (١٩٧١) ، هـوكى Hocky (١٩٧٣) باول هونسـكر Paul Hunsicker ، لارسون (١٩٧٤) .

واسفرت عن العناصر التالية :

١ — القوة العضلية . ٢ — التحمل العضـلى . ٣ — التحمـل الدورى التنفسى . ٤ — القوة المميزة بالسرعة (القدرة) . ٥ — السرعة . ٦ — القوة ٧ — الرشـاقة . ٨ — المرونة . ٩ — التوافق . ١٠ — الدقـة . ١١ — التوازن .

ثم قامت بعرضها فى صورة استبيان على عدد عشرين من الخبراء فى مجـال التربية الرياضية والمتخصصين فى لعبة كرة اليد بهدف تحديد وترتيب عناصر القدرة الحركية السائدة للعبة كرة اليد من وجهة نظرهم . وهؤلاء الخبراء من الحاصـلين على درجة دكتوراه أو خبرة لا تقل عن عشرين عاما فى مجال التدريس باحدى كليات التربية الرياضية للبنين أو البنات بالقاهرة والسكندرية وتم ذلك فى فبراير (١٩٨١) وتعد هذه الطريقة احدى طرق قياس القدرة الحركية وهى الطريقة المنطقيـة وقد اسـتخدمها لاتشـو Latchow وبارو Barrow (١٩٥٤) لتحديد صـدق عناصر القدرة الحركية .

واسفرت نتائج الدراسـة لرأى الخبراء حول ترتيب عناصر القدرة الحركية السائدة حسب أهميتها بالنسبة لكرة اليد عما هو موضح بالجدول التـالى :

جدول رقم (١) يوضح ترتيب عناصر القدرة الحركية السائدة حسب أهميتها بالنسبة للعبة كرة اليد وعدد التكرارات والنسبة المئوية لكل عنصر من العناصر

ترتيب عناصر القدرة الحركية من حيث سـيادتها	عدد التكرارات	النسبة المئوية
القوة المميزة بالسرعة	١٦	٨٠٪
التوافق	١٤	٧٠٪
الدقـة	١٣	٦٥٪
القوة العضـلية	١٠	٥٠٪
السرعة	١٠	٥٠٪
التحمل العضـلى	٩	٤٥٪
الرشـاقة	٩	٤٥٪
المرونة	٨	٤٠٪
التحمل الدور التنفسى	٧	٣٥٪
التوازن	٥	٢٥٪

وقد استخلصت الباحثة أهم عناصر القدرة الحركية السائدة من وجهة نظر الخبراء كما هو موضح بالجدول السابق وذلك حسب الاهمية فى الترتيب لكل عنصر واقتصرت على العناصر الثلاثة الاكثر تكرارا ، كما انها من العناصر التى ترتبط بعامل الاداء الحركى (كلارك ١٩٦٧) وتعتبر كأهم عناصر القدرة الحركية السائدة للعبة كرة اليد وهى :

— القوة المميزة بالسرعة (القدرة) Explosive Strengthmove (Muscul Power)

— التوافق Coordination الدقـة Accuracy

وقد قامت الباحثة بتحديد هذه العناصر مستندة الى نتائج الاستبيان وكذلك على ما اكده بارو Barrow (١٩٧٣) بقوله أن عنصر التوافق يتعلق بمكونات أخـرى تتضمن الرشاقة والسرعة والتوازن ويتفق معه فى ذلك كل من صبحى حسانين (١٩٧٣) تراجى عبد الرحمن وعفاف توفيق (١٩٨٠) حيث اثبتوا وجود ارتباط بين الدقة والرشاقة والتوافق والتوازن . كما أن القوة المميزة بالسرعة هى عنصر مركب من عنصرى القوة والسرعة .

ثانيا : تحديد الاختبارات المستخدمة لقياس العناصر السابق تحديدها :

١ — القوة المميزة بالسرعة « للرجلين » وتم قياسها باختبار الوثب العمودى من الثبات Verticaljump وقد طبق على البيئة المصرية وتم ايجـاد معاملات صدقه وثباته (تراجى ١٩٨٠) ، عفـاف (١٩٨٠) . كما اسـتخدمه كل من كوزنز وكلارك (١٩٦٧) وسكوت ولارسون ولاتشو (ماتيوز ١٩٦٤) (بارو ١٩٥٤) .

٢ — القوة المميزة بالسرعة « للذراعين » وتم قياسها عن طريق رمى كرة طبية لمسـافة Basseball Throw For Distance وقد استخدم هذا الاختبار كل من Ismail (١٩٦٩) كوزنز (كلارك ١٩٦٧) وبـارو (١٩٥٤) وتراجى وعفـاف (١٩٨٠) .

٣ — الدقة والتوافق تم قياسهما عن طريق تمرير الكرة على الحائط Wall Pass ويعتبر هذا الاختبار مناسب لقياس عنصرى التوافق والدقة خاصة اذا تم تحديد هدف كالدوائر المتداخلة . وقد استخدم كل من لاتشو وسكوت (ماتيوز ١٩٦٤) وبـارو (١٩٥٤) كلارك (١٩٦٧) تراجي وعفاف (١٩٨٠) هذا الاختبـار لقياس الدقـة والتوافق . وقد طبقت هذه الاختبارات على البيئة المصرية وتم ايجاد معاملات صدقها وثبـاتها .

وترجع الباحثة أسباب قيـاس هذين العنصرين باختبـار واحـد الى أن عنصر التوافق هو الاساس الاول للدقة (بارو ١٩٧٣) وهذا يعنى أن افتقار الفرد الى عنصر التوافق يؤدى الى ارتباك ادائه وعدم دقته (الموسـوعة ١٩٧١) . كما أوضـحت دراسة صبحى حسانين (١٩٧٣) وتراجى عبد الرحمن (١٩٨٠) أن هناك ارتباطا موجبا بين عنصري الدقة والتوافق .

٤ — قامت الباحثة بقياس مستوى الاداء فى كرة اليد بواسطة اختبارات سبق ايجاد معاملات صدقها وثباتها وهى التمرير والاستقبال — التصويب — تنطيط الكرة (الباحثة ١٩٨٠) .

ثالثا : عينة الدراســـة :

تم اختيار ١٠٠ طالبة بالطريقة العشوائية البسيطة من طالبات الصف الرابع بالكلية للعـــا مالدراسى ٨٠ — ١٩٨١ كعينة للدراسة ويتراوح العمر الزمنى لافراد العينة من ٢٢ — ٢٤ سنة . بمتوسط قدره ٢٣ر٨ وانحراف معيارى قدره (١ر٢٤) وسبب اختيار الباحثة لهذا الصف الدراسى أنه من المفروض أن يكون طالبات الصف الرابع قد اكتسبن قدراتهن الحركية نتيجة دراسة أربع سنوات متتالية وفقا للمنهاج التخصصى لهذا النشـــاط .

رابعا : الاجراء والتطبيق :

طبقت الاختبارات الثلاثة الســابق تحديدها لقيـــاس عناصر القدرة الحركية السائدة فى لعبة كرة اليد لافراد العينة فى المدة من ١٩٨١/٣/٢٢ — ١٩٨١/٣/٢٥ .

تم تحديد مستوى الاداء فى كرة اليد عن طريق تقسيم الباحثة لافراد العينة قبل الامتحان العملى فى آخر العام وذلك فى الفترة من ٨١/٤/٢٢ — ١٩٨١/٤/٢٧ .

أهم النتائج التى اسفرت عنها الدراسة :

للتحقق من صحة الفرض الاول قامت الباحثة بما يلى :

١ — تحديد المتفوقات وغير المتفوقات فى مستوى الاداء فى كـــرة اليد وذلك بحساب الربيع الاعلى والربيع الادنى من درجات أفراد عينة البحث والذى ســبق أن قامت الباحثة بوضع درجاته .

٢ — ايجاد الوسط الحســـابى والانحراف المعيارى للمتفوقات وغير المتفوقات فى عنصر القوة المميزة بالسرعة (للرجلين والذراعين) ثم حساب دلالة الفروق بينهما باستخدام اختبار «ت» والجداول ٢ ، ٣ توضحان نتائج هذا الفرض .

جدول رقم (٢) يوضح الوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) للمتفوقات وغير المتفوقات فى مستوى الاداء وعنصر القوة المميزة بالسرعة (للرجلين)

مستوى الاداء	المتفوقات		الغير متفوقات		فرق المتوسطات	قيمة ت	مستوى الدلالة
العنصر المقاس	م	ع	م	ع			
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	٣٢ر٤	٥ر٨	٢٩ر٢	٦ر٠٧	٣ر٢	٢ر٦٦٨	٠ر٠٥

تشير نتائج هذا الجدول الى أن هناك فروقا دالة احصائيا بين المتفوقات وغير المتفوقات فى مستوى الاداء وعنصر القوة المميزة بالسرعة « للرجلين » عند مستوى (٠٫٠٥) .

ويعنى ذلك أن المتفوقات يتمتعن بدرجة عالية من القدرة العضلية للرجلين اكبر منها لدى غير المتفوقات وقد يكون ذلك أحد أسباب تفوقهن حيث أوضح كير هلردنير (١٩٧١) أن مستوى أداء اللاعب يعتمد على ما يملكه من صفات بدنية ويتفق معه فى هذا الرأى كل من ماريون Mari. or (١٩٧٣) وماتيوس وفوكس Mathews & Fox (١٩٧٦) فقد أوضحا أن مستوى الاداء يعتمد على امكانيات وقدرات اللاعب وتعد القوة المميزة بالسرعة احدى هذه القدرات . كما أوضحت سكوت Scott وفرنش French (١٩٥٩) أن الفروق الفردية بين الافراد تشير الى وجود اختلافات فى قدراتهم الحركية .

جدول رقم (٣) يوضح الوسط الحســابى والانحراف المعيارى وقيمة ت للمتفوقات وغير المتفوقات فى مستوى الاداء وعنصر القوة المميزة بالسرعة للذراعين

مستوى الاداء	المتفوقات		غير المتفوقات		فروق	قيمة	مستوى
العنصر المقاس	م	ع	م	ع	المتوسطات	ت	الدلالة
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	٦٦٣٫٧	٦٧٫٨	٥٣١٫١	٨٨٫٢	١٣٢٫٦	٨٫٣٤	٠٫٠١

يتضح لنا من نتائج هذا الجدول وجود فرق معنوى عند مستوى (٠٫٠١) بين المتفوقات وغير المتفوقات فى مستوى الاداء والقوة المميزة بالسرعة للذراعين ويــؤكد ماتيــوس (١٩٦٤) على أنه من العوامل التى تشارك فى الاداء الناجح للمهارات الرياضية تنمية الصفات البدنية كالقوة والسرعة والتوافق العضلى العصبى والمرونة ويعنى بذلك أن هناك ارتباطا قويا بين عناصر اللياقة البدنية ومستوى الاداء المهــــارى وتتفق معــه فى ذلك صفية منصور (١٩٧٩) ، عفاف توفيق (١٩٨٠) حيث أوضحت نتائجهما وجود ارتباط واضح بين القدرة الحركية والتفوق فى الالعـــــاب الجماعية كما تتفق معهم نتيجة الدراسة الحــــالية .

ويذكر بارو Barrow أن الربط بين القوة والسرعة الحركية فى العضلة وهمــا « مكونات القوة المميزة بالسرعة » يعتبر أحد متطلبات الاداء الرياضى فى المســـتويات العالية ، وأن عامل القدرة العضلية من أهم صفات المتازين رياضيا .

ومن العرض السابق لنتيجة جداول ٢ ، ٣ ترى الباحثة أن هناك اختلافا فى درجة المكون الواحد تبعا لمتطلبات الاداء الحركى الخاص بلعبة كرة اليد ــ فنجد أن القوة

الميزة بالسرعة لعضلات الذراعين تعد من أهم عناصر القدرة الحركية والتى تسهم فى رفع مستوى الاداء .

وترجع الباحثة وجود هذه الفروقات الواضحة للقوة الميزة بالسرعة للذراعين عنها للرجلين الى أن هـــذه القياسات تمت على الطـــالبات لا على اللاعبـــات حيث أن الطالبات يفضلن التصويب من الثبات أو من الحركة عن التصويب بالوثب بعـكس اللاعبات . وبعد مناقشة الجداول أرقام ٢ ، ٣ يتحقق لنا صحة الفرض الاول وهو : وجود فروق دالة احصائيا بين المتفوقات وغير المتفوقات فى مستوى الاداء وعنصر القوة الميزة بالسرعة للذراعين والرجلين لصالح المتفوقات . ويرجـــع ذلك الى أن المتفوقات يتمتعن بقوة عضلية ممزوجة بالسرعة للذراعين والرجلين عنها لغير المتفوقات مما يسهم فى رفع مستوى أدائهن فى كرة اليـــد .

وللتحقق من صحة الفرض الثانى والثالث قامت الباحثة بايجاد الوسط الحســـابى والانحراف المعيارى وقيمة ت للمتفوقات وغير المتفوقات فى مستوى الاداء وعنصرى « الدقة والتوافق » ويوضح ذلك الجدول التالى :

جدول (٤) يوضح الوسط الحسابى والانحراف المعيـــارى وقيمة (ت) للمتفوقات وغير المتفوقات فى مستوى الاداء وعنصرى « الـــدقة والتوافق »

مستوى الاداء / العناصر المقاسة	المتفوقات م	المتفوقات ع	غير المتفوقات م	غير المتفوقات ع	فرق المتوسطات	قيمة ت	مستوى الدلالة
الـــدقة والتوافق	١٤,٠٤	١,٨	٩,٧	١,٩	٤,٣٤	١١,٦٠	٠,١

يتبين لنا من نتيجة هذا الجدول أن هناك فروقا دالة احصائيا بين المتفوقات وغير المتفوقات فى مستوى الاداء وعنصرى « الدقة والتوافق » وذلك عند مستوى (١,٠) ويعتبر عنصر التوافق من أهم عناصر القدرة الحركية الســـائدة بالنسبة لكرة اليـــد فقد أوضحت نتائج الدراسة التى قام بها بـــول هنسيكر P. Hunsickers (١٩٧٤) لتحديد أهم القدرات الحركية لكل نشـــاط رياضى ومنها كرة اليـــد أن عنصر التوافق حصل على أهمية قصـــوى يليه فى الاهمية عناصر السرعة والقوة والرشاقة والتحمل وكان الاقل أهمية عنصرا التوازن والمرونة .

ويرى بارو Barrow (١٩٧٣) أن أحـــد العوامل الهامة فى اداء الحركات العـــديد من المهارات الرياضية هو التوافق الحركى الذى يتميز بالدقة والثبات اذ أن التوافق هو الاساس الاول للدقة .

كما أعطى كل من لارســـــون (١٩٤١) وماكلوى (١٩٤٠) والدن (١٩٣٨) وتراجى (١٩٨٠) وعفـــــاف توفيق (١٩٨٠) أهمية خاصة لعنصر الدقة وكذلك

الدراسة الحالية نظرا لاهميته خاصة بالنسبة للالعاب التى تستخدم فيها الكرة كأداة ، ويتفق ذلك مع نتائج الدراسة الحالية .

وبعد هذا العرض يتضح لنا أن المتفوقات فى مستوى الاداء المهارى يتمتعن بدرجة عالية من الدقة والتوافق وأن هناك فرقا واضحا بين المتفوقات وغير المتفوقات فى مستوى الاداء لعنصرى (التوافق والدقة) وأعطى هذا العنصر دلالة أعلى بالنسبة للعناصر الاخرى وبذلك تتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتائج بول هنسيكر p.Hunsicker . ومما سبق يتضح لنا التحقق من صحة الفرضين الثانى والثالث .

« الاستخــــلاصات »

استخلاصا مما سبق يتبين لنا أن لكل نشاط رياضى ممارس قدرات حركية خاصــــة تختلف فى عدد مكوناتها وكذلك فى درجة أهميتها تبعا لمتطلبات الاداء الحركى لكل نشاط وكذلك تبعا لمواقف اللعب المختلفة . وقد أوضحت نتائج هذه الدراسة أن أكثر عناصر القدرة الحركية السائدة للعبة كرة اليد هى : القوة المميزة بالسرعة ـــ التوافق ـــ الــــدقة . كما أن لهذه القدرات تأثيرا على رفع مستوى الاداء فى كرة اليد لطالبات الـــــكلية .

فقد أسفرت نتيجة الدراسة الحالية عن وجود فروق واضحة بين المتفــــوقات وغير المتفوقات فى مستوى الاداء وعناصر القدرة الحركية السائدة للعبة كرة اليـــد فالطالبة المتفوقة فى الاداء يرجع تفوقها أيضا الى عناصر القدرة الحركية السائدة كرة اليد يرجع الى ضعف القدرات الحركية السائدة والاكثر شيوعا لهذه اللعبة وهى للعبة والعكس بالنسبة للطالبة غير المتفوقة .فقد ثبت أن عدم تفوقها فى أداء مهارات « القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين والتوافق والدقة » . وكلها عناصر تعمل على رفع مستوى أداء الطالبات فى كرة اليـــد .

« التوصـــــيات »

فى ضـــــوء النتائج التى توصلت اليها الباحثة وفى حدود العينـــة التى اجريت عليها الدراسة توصى الباحثة بالاتى :

— ضرورة تخصيص فترة زمنية من الدرس لتنمية هذه العناصر تطول مع بداية العام الدراسى وتقل تدريجيا حتى نهاية العام وذلك عند تدريس وحـــدة كرة اليد فى المنهاج ضمن الخطة السنوية لطالبات الكلية .

— توصى الباحثة بضرورة اجراء دراسة مماثلة مع اتباع المنهج نفسه ولكن على عينة اخرى من المجتمعنفسه كاللاعباتمثلا وذلك للتحقق من صدق النتائج المستخلصة .

— اجراء دراسة ارتباطية بين الدرجة الكلية لمجموع عناصر القدرة الحركية السائدة ومستوى الاداء فى كرة اليـــــد .

— واخيرا توصى الباحثة باجراء دراسة عاملية لتحديد وقياس اهم عنـــاصر القدرة الحركية السائدة فى كرة اليد .

المراجـــع العربيـــة

١ — ابراهيم أحمـــد ســـلامة : الاختبارات والمقاييس فى التربية البـدنية ، دار المعارف ، الاسـكندرية ، ١٩٨٠ ص : ٣٧ — ٣٨ .

٢ — اميرة عبد الفتـاح ابو قنديل : العوامل الاجتماعية وعلاقتها بمستوى الاداء المهارى فى كرة اليد ، رسـالة دكتـوراه غير منشورة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ .

٣ — تراجع محـمد عبـد الرحمن : القيمة التنبئية لاختبارات القدرات الحركية والموسيقية ، رسـالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ .

٤ — صـفية منصـور سلطـــان : دراسة تجريبية عن الارتباط بين التفوق فى الالعاب الجماعية وبين كل من الذكاء والقدرة الحركية ومستوى القلق ، رسـالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٧٩ .

٥ — عائشـــة عبـــد المـولى : التماثل الحركى للاداء كعـــامل من عوامل الارتقاء بالمستوى المهارى للاعبات الجمباز ، رسالة دكتوراه غير منشورة ،جامعة حلوان، ١٩٨٠ .

٦ — عصـام عبـــد الخـــالق : بحث مقدم للمؤتمر العلمى لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، مايـو ١٩٨٠ .

٧ — عفـاف احمـــد توفيـــق : القدرات الحركية المؤثرة فى مستوى الاداء المهارى فى الـكرة الطـائرة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنـــات بالاسكندرية ، رســـالة دكتوراه غير منشورة ، جامعـــة حلوان ، ١٩٨٠ .

٨ - كمال عبد الحميد ، : اللياقة البدنية ومكوناتها ، الاسس النظرية
محمد صبحي حسانين - الاعداد البدني ، طرق القياس - دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٧٨ ص : ٥٠ ، ٢٧٠ .

٩ - كيرهارد فيني : البيوميكانيك ، ترجمة عبده على نصيف ، مطبعة الميناء ، بغداد ، ١٩٧١ ، ص: ٧٠ .

١٠ - محمد صبحي حسانين : بحث العلاقة بين مستوى الذكاء وبعض عناصر اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الاعدادية ، معاهد التربية الفكرية بمدينة الجيزة - رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التربية الرياضية بالهرم ، ١٩٧٣ .

١١ - : التقويم والقياس فى التربية البدنية ، الطبعة الاولى ، الجزء الثانى ، دار الفكر العربى ، ١٩٧٩ ، ص : ٣٠٥ .

١٢ - محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، دار المعارف بمصر ، القاهرة ، الطبعة الرابعة ، ١٩٧٥ ، ص : ٢٩٤ .

المراجـــع الاجنبيـــة

1 — Abdelrahman H., Ismail, Physical and Physical Eraits, R,Q. Vol. 40, No. 1, 1969.

2 — Barrow, Harold, M., «Test of Motor Ability of College Men», R. Q. Vol. 25, October 1954, PP. 253-260.

3 — and Mc Gee, Rosemary, «A Practical Approach to Measurement in Physical Education» 2nd., ed., Lea and Febiger, Philadelphia, 1971, PP. 130-132-580.

4 — Barrow, H.M., and Mc Gee Rosamry, A Practical Approach to Measurement in Physical Education, 3rd, ed., Lea and Febiger, Philadelephia, 1973, P.125.

5 — Clark, A.H., Application of Measurement to Health and Physical Education, 4th, ed., Prentic-Hall Englwood Cliffs, N.J., 1967, PP. 202-275.

6 — Hockey, R.V., «Physical Fitness, The Pathway to Health Ful Living» 2nd, ed., the C. V. Mosby Co., Saint Louis, 1973, P. 157.

7 — Larson, L.A., «A Factor Analysis of Motor Ability Bariables and Tests, With Testes for College Men» R.Q. Vol., 12 October, 1941, P. 89-449-517, P. 504.

8 — Marion, B., Efficiency of Human Movement W.B. Saunders Company, Philadelphia, 1973, P. 72.

9 — Mathews, Donald, K., «Measurement in Physical Education» 2nd., ed., W.B. Saunders Company Philadelphia and London, 1964, P. 123 PP. 174-175.

10 — Mathews and Fox, H.L., «The Physiological Bsis of Physical Education and Athletics, W.B., Saunders Company, Philadelphia, 1976, P. 413.

11 — Paul Hunsicwer, «Human Perfotmance Factor in Fitness, Health and Worw Capacity ; Larson A.L, Id., Macmillan Publishing Co., Inc. N.T, 1974, PP. 357 - 359.

12 — Schmidt, Richard, A., «Motor Skills» Harper and Row Publishers, New York and London 1975, P. 120.

13 — Scott, Mclodys, and French : Cster. ; «Measurement and Evaluation in Physical Education» Wm. C. Brown Company, Publishers, Dubuque, Lowa, 1959, PP. 242-243,

بسم الله الرحمن الرحيم

مرفـــق (١)

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية للبنات
بالاسكندرية
قسم الالعـــاب

الدكتورة الدكتور كلية التربية الرياضية

تهدف هذه الاستمارة للتعرف على عناصر القدرة الحركية السائدة في لعبة كرة اليـــد .

لذا أرجو التكرم بترتيب هذه العناصر ترتيبا تنازليا حسب أهميتها بالنسبة للعبـة كرة اليد على أن يأخذ رقم (١) أهم العناصر ثم (٢) للعنصر الذى يليه في الاهمية وهـــكذا .

وان اجابتك الصادقة ستكون خير دليل للباحثة التى تتقدم بشـــكرها على حسن تعاونكم والله الموفق .

مسلسل	عناصر القـــدرة الحركية	ترتيب العناصر حسب سيادتها	ملاحظـــات
١	القـــوة العضـــلية .		
٢	التحمل العضـــلى .		
٣	التحمل الـــدورى التنفسى .		
٤	القدرة العضلية (القوة المميزة بالسرعة) .		
٥	السرعـــــة .		
٦	القـــــوة .		
٧	الرشـــــاقة .		
٨	المـــــرونة .		
٩	التـــوافق .		
١٠	الـــــدقة .		
١١	التـــــوازن .		

يمكن اضافة أى عنصر آخر تجدونه مهما بالنسبة للعبة وافكاره الباحثة .

وشـــكرا .. البـــاحثة

شكل -٢-

Baseball throw for distance





القوة المميزة بالسرعة للذراعين

Vertical Jump

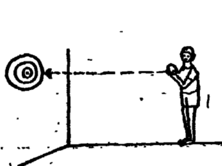


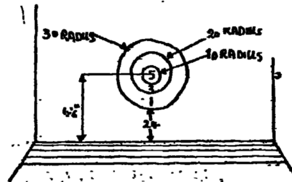
بالسرعة للرجلين

القوة المميزة

Wall Pass

الرشاقة والتوافق





مســــــتخلص

« دراسة مقارنة بين المتفوقات وغير المتفوقات فى مستوى الاداء وعنـــــاصر القـــدرة الحركية الســائدة فى كرة اليـــد »

د. اميرة عبد الفتاح ابو قنديل

لكل نشاط رياضى ممارس قدرات حركية خاصة تتفق ومتطلبات الاداء الحركى لهذا النشاط . وتهدف هذه الدراسة الى تحديد أكثر عناصر القدرة الحركية ســيادة فى كرة اليد وتأثير هذه القدرات على مستوى الاداء . وتضمنت العينة (١٠٠) طـــالبة من طالبات الصف الرابع بكلية التربية الرياضية بالاسكندرية .

وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة احصائيا بين المتفوقات وغير المتفوقات فى مستوى الاداء فى كرة اليد والعناصر الثلاثة المقيسة وهى : القوة المميزة بالسرعة (للذراعين والرجلين) ، التوافق والدقة لصالح المتفوقات .

العلاقة بين التوافق الحركي ومستوى الأداء لبعض مهارات كرة اليد لتلاميذ وتلميذات المرحلـــة الابتدائية

« الطفولة المتأخـــــرة »

د . أميرة عبد الفتاح أبوقنديل

مقدمة : تبرز أهمية التوافق الحركي عندما يقوم الفردبحركات تتطلب استخدام عضو او اكثر من اعضاء الجسم فى وقت واحد . ويرى ماتيوس Mathews (١٩٧٨) أن التوافق عامل‌اساسى فى الاداء الحركى الرياضى وخاصة تلك الحركات الاكثر تعقيدا كما أن الرياضيين تتوقف كفائتهم فى الاداء على مايمتلكونه من التوافق . ويتفق معـــه بارو Barrow (١٩٧٣) بقوله ان أحد العوامل الهامة فى أداء الحركات لعديد من المهارات الرياضية هو التوافق الحركى الذى يتميز بالدقة والثبات .

وفى دراسة حديثة لباول هونسيكر Paul Hunsicker (لارسون ١٩٧٤) لتحديد درجة الاهمية لكل عنصر من عناصر القدرة الحركية لجميع الانشطة الرياضية، قـــد اسفر نتائجه بالنسبة لكرة اليد عن أن عنصـــر التوافق حصل على ثلاث درجات ويعنى ذلك أن له (اهمية قصوى) بالنسبة للعبة بعكس العناصر الاخرى التى حصلت على درجتين او درجة واحدة . كماقامت الباحثة (١٩٨١) بدراسة كان أول أهدافها تحديد أهم عناصر القدرة الحركية المسهمة فى لعبة كرة اليد،وباستطلاع رأى مجموعة من الخبراء فى المجال الرياضى احتـــل التوافق المركز الثانى فى ترتيب العناصـــر بعد القوة المميزة بالسرعة .كما أظهرت النتائج أن هناك فروقا دالة احصائيا بين المتفوقين وغير المتفوقات فى مستوى الاداء فى كرة اليد وعنصر التوافيق لديهن . كما اتفق كل من كلارك Clarke (١٩٦٧) وريان Rayan (١٩٧٤) وايكرت Eckert (١٩٧٤) على أن أهم مايميز القدرة الحركية التوافق الذى يظهر فى امكانية الربط بين النماذج الحركية وذلك لاعطاء نماذج حركية جديدة .

والتوافق Coordination كما عرفه كل من فلشمان Fleisheman (١٩٥٤) وبارو (١٩٧٣) وهوكى Hocky (١٩٧٣)هو«قدرة الفرد على ادماج أنواع مختلفة من الحركات المركبة فى اطار واحد بترتيب منسق وبمهارة فائقة . أما هيرتس Eckert (١٩٦٤) فقد عرف التوافق الحركى بأنه « سلوك الفرد الذى يعكس مستوى القدرات التوافقية لديه » فالمهارة التوافقية ضرورية ولازمة لجميع الانشطة الرياضية حيث أن توافرها يساعد على أداء أحسن ونتائج افضل . هوكى (١٩٧٣) .

د . أمـــيرة عبد الفتاح أبوقنديل : مدرس بكليـــة التربيـــة الرياضية للبنـــات بالاسكندرية . جامعة حلوان

وكرة اليد من الالعاب الجماعيــة الهامة ، كما انها من اللعبات المحببة الى النفس فهى تمارس بواسطة الجنسين ولمختلف الاعمار . كما أنهـــا مشوقة لكل من اللاعب والمتفرج (منير جرجس ١٩٦٩) وهى من أحدث الألعاب الكبيرة التى استخدمت فيها الكرة كأداة ، لذا فهى تحتاج الى درجة من التوافق الحركى حتى يمكن للفرد الحكم فى الكرة كى تخرج فى المكان والزمان المناسبين . كما أنها تتضمن مهارات عديدة ومتنوعة كالتمرير والاستقبال والتصويب وتنطيط الكرة . واتقان هذه المهارات يستلزم بالضرورة قدرا من التوافق حتى تخرج الحركات فى اطار سليم من حيث الدقة والسرعة والقوة موسى فهمى (١٩٧١) . ويتفق كلارك (١٩٦٧) وبار (١٩٧٣) عـــلى أنه من العوامل الهامة فى أداء الحركا تلعديد من المهارات الرياضية التوافق بين العين واليد والعين والقدم . والاداء الذى يتطلب هذا النوع من التوافق يتميز بالتحكم والدقة والثبات ، وذلك لوجودة كرة أو جسم مشابه ، ويضيف بارو أن التوافق يتعلق بمكونات أخرى لاداء نماذج حركية متكاملة متضمنة الرشاقة والسرعة والتوازن (١٩٧٣) .

ولما كان من أهداف التربية الرياضية للمرحلة الإبتدائية تنمية الصفات البدنية واكساب التوافق الاولى للمهارات الحركية (المنهاج المطور ١٩٨٠ — ١٩٨١) . كما أن طفل هذه المرحلة مطالب بأداء واتقان جميع المهارات التى يتضمنها المنهاج المقـــرر لكل مرحلة لذا كان من الضرورى التعرف على درجة اكتمال هذا العنصر لتـــلاميذ وتلميذات مرحلة « الطفولة المتأخرة » نظرا لان كرة اليد تعلم ابتداء من الصف الرابع والخامس والسادس الابتدائى بناء على خطة المنهاج المطور للتربية الرياضـــية . خاصة وأن معظم الانشطة الرياضية يحتاج الى درجة عالية من التوافق ولا يمكن ممارستها فى مرحلة « الطفولة المبكرة » . (الموسوعة الرياضية ١٩٧١) فافتقار الطفل للتوافق يؤدى الى ارتباك أدائه وعدم كفاءته وزيادة فرص حدوث الاصابة وذلك لضعف القدرات التوافقية لديه كما أن تحسين التوافق يحسن من درجة الاداء وتقل تبعـــا لذلك الحركات غير الضرورية . وقد أوضحت نتائج بعض الدراسات (حسين حجاج ١٩٧٩) (عائشة رزق ١٩٧٨) أن هناك علاقة ايجابية بين التوافق والمستوى المهارى لبعض الالعاب « السلاح — الجمباز وكرة السلة » .

ومن العرض السابق يتضح لنا مدى أهميـــة عنصر التوافق الحـــركى لمختلف الانشطة الرياضية الا انه حتى الآن لم يتم فى حدود علم الباحثة دراســـة توضـــح العلاقة بين التوافق الحركى وبعض مهارات كرة اليد وهذا ما دعى الباحثة الى القيام بالبحث الحالى وهو « العلاقة بين التوافق الحركى ومستوى الاداء لبعض مهـــارات كرة اليد لتلاميذ وتلميذات المرحلة الابتدائية » .

هدف البحث :

يهدف البحث الحالى الى :

— دراسة العلاقة بين التوافق الحركى ومستوى الاداء فى بعض مهـــارات كرة اليد لتلاميذ وتلميذات المرحلة الابتدائية « من ٩ — ١٢ سنة » .

— دراسة العلاقة بين التوافق بين العين واليد والعين والقدم وبعض مهارات كرة اليد لنفس أفراد العينة .

— دراسة الفروق بين البنين والبنات فى درجة التوافق الحركى والتوافق بين الاطراف ومستوى الاداء لنفس المهارات ونفس العينة .

وفى حدود الدراسات السابقة وما أسفرت عنه النتائج من وجود علاقة بين التوافق وبعض الانشطة الرياضية تضع الباحثة الفروض التالية :

— هناك علاقة ذات دلالة معنوية بين التوافق الحركى ومستوى الاداء لبعض مهارات كرة اليد (التميز والاستقبال وتنطيط الكرة) لافراد عينة الدراسة (من ٩ — ١٢ ســـنة) .

— هناك علاقة ذات دلالة معنوية بين التوافق للعين واليد والعين والقـــدم ومستوى الاداء فى المهارات السابقة لافراد العينة .

— هناك فروق دالة احصائيا بين البنين والبنات (عينة الدراسة) فى التوافق الحركى وتوافق الاطراف (عين ويد وعين وقدم) والمهارات السابقة « لصـــــالح البنين » .

ولكى تتحقق الباحثة من صحة الفروض اتبعت الخطوات التالية :

— اختيار عينة البحث وهى ممثلة من تلاميذ وتلميذات الصفوف الثلاثة (الرابع — الخامس — السادس) من المرحلة الابتدائية .

— تحديد الاختبارات الخاصة بقياس التوافق الحـــركى وتوافق الاطـــراف واختبارات لقياس المهارات السابق تحديدها .

— تطبيق القياسات على العينة المختارة .

— معالجة النتائج احصائيا وتحليلها وتفسيرها .

عينة البحث :

لقد وقع اختيار الباحثة على مدرسة رشدى الابتدائية المشتركة بحى شرق بالاسكندرية وذلك لتوافر الادوات الخاصة بالقياس كما أن الدراسة بها فترة واحدة . وشملت العينة الصفوف الثلاثة الرابع والخامس والسادس بواقع فصلين لكل صف دراسى وهى كل الفصول الموجودة بالمدرسة لهذه المرحلة السنية من (٩ — ١٢) وقد تم استبعاد الاطفال غير القادرين على الممارسة لاسباب مرضية . والجدول التالى يوضح عدد أفراد العينة الذين شملتهم الدراسة .

جدول رقم (١) يوضح العينة المختارة للدراسة

الصفوف الدراسية	البنين	البنات	المجموع الكلى
الرابع	٥٦	٣٨	٩٤
الخامس	٤٠	٤٤	٨٤
السادس	٥٣	٣٥	٨٨
المجموع الكلى للبنين والبنات	١٤٩	١١٧	٢٦٦

أدوات البحث :

وقع اختيار الباحثة على اختبار التوافق الحركى للاطفال ملحق (١) Kerper Koordinationstest Fur Kinder وذلك لمناسبته لعينة الدراسة ، كما انه قد تم تطبيقه على نفس المرحلة السنية من البيئة المصرية بعد ثبات صدقه وثباته « عائشة عبد المولى » (١٩٨٠) .

— التوافق الحركى للاطراف بين العين واليد والعين والقدم وذلك لارتباطهما بمهارات اللعبة . ملحق (٢) .

— كما تم قياس مستوى الاداء لمهارتى التمرير والاستقبال وتنطيط الكرة بواسطة اختبارات سبق ايجاد معاملات صدقها وثباتها . ملحق (٣) . وقد وقع اختيار الباحثة على هاتين المهارتين بالذات نتيجة لما أشارت اليه بعض المراجع العربية مثل منير جرجس (١٩٦٩) ، عبد الفتاح عبد الله وآخرين (١٩٧٦) ، كمال عبد الحميد (١٩٧٨) والاجنبية مثل أروين سنجر E.Singer (١٩٧٢) مراتس وشيدلش M.Schedlich (١٩٧١) شاتين وفيدرهوف S.Federhoff (١٩٧٠) داليتز Dalitz (١٩٦٦) من أن هذه المهارات تحتاج لدرجة كبيرة من التوافق كما أن مهارتى التمرير والاستقبال احتلتا المركز الاول فى ترتيب مهارات كرة اليد ولا يمكن فصلهما . كما أن مهارات تنطيط الكرة من أصعب المهارات الفنية وتحتاج لدرجة عالية من التوافق . حسن معوى (١٩٦٤) .

ونظرا لصعوبة قياس مهارة التمرير ومهارة الاستقبال كل على حـــدة ، قامت الباحثة بقياس هاتين المهارتين باختبار واحد .

تنفيــذ القياسات :

تم تطبيق الاختبارات السابق تحديدها على الافراد عينة الدراسة فى المـــدة من ١/٢٤ — ١٩٨١/٣/٢٦ وذلك فى مدرسة رشدى الابتدائية المشتركة . ولمـــا كانت وحدات القياس مختلفة « مرة — ثانية — تمريرة درجة » لذا قامت الباحثة بتحويل جميع الدرجات الخام الى درجات معيارية ثم الى درجات تائية حتى يمكن معالجـــة البيانات احصائيا .

عرض نتائج البحث ومناقشتها :

اولا : للتحقق من صحة الفرض الاول قامت الباحثة بايجاد العلاقة بين التوافق الحركى « ومستوى الاداء لمهارتى التمرير والاستقبال وتنطيط الكرة» لعينة الدراسة. ويوضح ذلك الجداول (٢ ، ٣ ، ٤) .

جدول رقم (٢) يوضــــح العلاقة بين التوافق الحركى ومهارتى التمرير والاستقبال وتنطيط الكرة للافراد « عينة الدراسة »

التوافق الحركى / المهارات المقيسة	ن	معاملات الارتباط بين التوافق الحركى والتمرير والاستقبال	درجـــة المعنوية	معاملات الارتباط بين التوافق الحركى وتنطيط الكرة	درجـــة المعنوية
الصف الرابع	٩٤	٥١ر	٠١ر	٤٤ر	٠١ر
الصف الخامس	٨٤	٥٦ر	٠١ر	٣٧ر	٠١ر
الصف السادس	٨٨	٤٢ر	٠١ر	٥٦ر	٠١ر

جدول رقم (٣) يوضح العلاقة بين التوافق الحركى والتمرير والاستقبال للصفوف الثلاثة عينة الدراسة لكل من « البنين والبنات »

التوافق الحركى / التمرين والاستقبال	ن	البنين: معامل الارتباط	درجـــة المعنوية	ن	البنات: معامل الارتباط	درجـــة المعنوية
الصف الرابع	٥٦	٥٣ر٠	٠١ر	٣٨	١٦ر٠	غير معنوى
الصف الخامس	٤٠	٧١ر٠	٠١ر	٤٤	٥٠ر	٠١ر
الصف السادس	٥٣	٤٩ر٠	٠١ر	٣٥	٥٠ر	٠١ر

جدول رقم (٤) يوضح العلاقة بين (التوافق الحركى وتنطيط الكرة) للصفوف الثلاثةعينة الدراسة لكل من « البنين ــ والبنات »

التوافق الحركى / تنطيط الكرة	ن	البنين معامل الارتباط	درجة المعنوية	ن	البنات معامل الارتباط	درجة المعنوية
الصف الرابع	٥٦	٣٢ر	٠١ر	٣٨	١٩ر	غير معنوى
الصف الخامس	٤٠	٥٨ر	١ر	٤٤	٤٠ر	٠١ر
الصف السادس	٥٣	٤١ر	٠١ر	٣٥	٤٧ر	٠١ر

وبعد عرض الجداول (٢ ، ٣ ، ٤) يتضح لنا أن هناك علاقة ايجابية دالة احصائيا عند مستوى (٠١ر) للصفوف الثلاثة مجتمعة بين التوافق الحركى ومهارتى التمرير والاستقبال وتنطيط الكرة . ولم تسفر عن وجود علاقة بالنسبة لمجموعةالبنات فى الصف الرابع . وترجع الباحثة ذلك الى أن التوافق عنصر مركب من السرعة والتوافق والرشاقة وأن طفل الصف الرابع لم تنضج لديه بعد القدرة على ممارسة الانشطة الدقيقة التى تتطلب مستوى عال من التوافق كما أثبتته الدراسات النظرية (حامد زهران ١٩٧٧) كما أن مهارة تنطيط الكرة تتطلب قدرا من السرعة فى الإداء وقد ذكر البهى (١٩٧٥) أن سرعة الطفل ودقته فى أدائه للمهارات المختلفة يتأثر بعمره الزمنى وبجنسه ذكرا كان أم أنثى . ويكاد أغلب علماء النفس زهران (١٩٧٧) ، البهى (١٩٧٥) ، حامد الافندى (١٩٧٥) يجمعون على تفوق البنين على البنات فى المهارات الحركية وهو ما أوضحته نتيجة الدراسة الحالية . أما بالنسبة للمراحل السنية الأخرى فقد قام كل من عائشة رزق (١٩٧٨) وحسين حجاج (١٩٧٩) والباحثة (١٩٨١) بدراسة أسفرت بعض نتائجها عن وجود علاقة بين التوافق ومستوى الاداء فى كرة السلة وكرة اليد والجمباز لطالبات وطلبة الكلية .

وبذلك تتحقق صحة الفرض الاول .

ثانيا : للتحقق من صحة الفرض الثانى قامت الباحثة بايجاد العلاقة بين التوافق بين الاطراف « العين واليد والعين والقدم » والمهارات السابق قياسها ويتضح ذلك من الجداول (٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠) .

جدول رقم (٥) يوضح العلاقة بين الاطراف (عين ويد) والمهارات السابق قياسها « لعينة الدراسة »

توافق عين ويد / المهارات المقاسة	ن	معاملات الارتباط بين توافق عين ويد والتمرير والاستقبال	درجة المعنوية	معاملات الارتباط بين توافق عين ويد والتنطيط	المعنوية درجة
الصف الرابع	٩٤	٥٥٧ر	٠١ر	٢٨٩ر	٠١ر
الصف الخامس	٨٤	٥٨١ر	٠١ر	٨٠٧ر	٠١ر
الصف السادس	٨٨	٦٢٢ر	٠١ر	٠٥٩ر	غير معنوى

جدول رقم (٦) يوضح العلاقة بين التوافق بين الأطراف (عين وقدم)

والمهارات المقيسة « لعينة الدراسة »

توافق عين وقدم / المهارات المقاسة	ن	معاملات الارتباط بين التوافق عين وقدم والتمرير والاستقبال	درجة المعنوية	معاملات الارتباط بين توافق عين وقدم والتنطيط	درجة المعنوية
الصف الرابع	٩٤	,١٠٠	غير معنوي	,٠١٣	غير معنوي
الصف الخامس	٨٤	,٨٤٦	,٠١	,٩٩٩	,٠١
الصف السادس	٨٨	,٠٩٢	غير معنوي	,٩٨٥	,٠١

جدول رقم (٧) يوضح العلاقة بين (التوافق بين العين واليد ومهارتي التمرير والاستقبال)
للصفوف الثلاثة عينة الدراسة لكل من " البنين والبنات " .

توافق عين ويد / التمرير والاستقبال	ن	البنـون	درجة المعنوية	ن	البنـات	درجة المعنوية
		معامل الارتباط			معامل الارتباط	
الصف الرابع	٥٦	,٧٠	,٠١	٣٨	,٢٤	غير معنوي
الصف الخامس	٤٠	,٦٥	,٠١	٤٤	,٥٢	,٠٥
الصف السادس	٥٢	,٦٩	,٠١	٣٥	,٤٩	,٠٥

جدول رقم (٨) يوضح العلاقة بين (التوافق بين عين واليد) ومهارة " تنطيط الكرة "
للصفوف الثلاثة لكل من (البنين والبنـات)

توافق عين ويد / تنطيط الكرة	ن	البنـون	درجة المعنوية	ن	البنات	درجة المعنوية
		معامل الارتباط			معامل الارتباط	
الصف الرابع	٥٦	,٥٨٥	,٠١	٣٨	,٣٢٣	,٠٥
الصف الخامس	٤٠	,٤٥٢	,٠١	٤٤	,٢٣٧	غير معنوي
الصف السادس	٥٣	,٤٨٤	,٠١	٣٥	,٣٥٤	,٠٥

جدول رقم (٩) يوضح العلاقة بين التوافق العين والقدم ومهارة التمرير والاستقبال للصفوف الثلاثة لكل من (البنين والبنات)

توافق عين وقدم / التمرير والاستقبال	ن	البنين: معامل الارتباط	البنين: درجة المعنوية	ن	البنات: معامل الارتباط	البنات: درجة المعنوية
الصف الرابع	٥٦	,٣٣٢	,٠١	٣٨	,٢٥٥	,٠٥
الصف الخامس	٤٠	,٤٧٩	,٠١	٤٤	,٠٦٦	غير معنوى
الصف السادس	٥٣	,١٠٨	غير معنوى	٣٥	,٢٦٥	,٠٥

جدول رقم (١٠) يوضح العلاقة بين توافق العين والقدم ومهارة تنطيط الكرة للصفوف الثلاثة عينة الدراسة لكل من (البنين والبنات)

توافق عين وقدم / تنطيط الكرة	ن	البنين: معامل الارتباط	البنين: درجة المعنوية	ن	البنات: معامل الارتباط	البنات: درجة المعنوية
الصف الرابع	٥٦	,١٤	غير معنوى	٣٨	,٣١	,٠١
الصف الخامس	٤٠	,٣٤	,٠١	٤٤	,٠٧	غير معنوى
الصف السادس	٥٣	,٢٥	,٠٥	٣٥	,٢٥	غير معنوى

من العرض السابق للجداول (٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠) يتضح لنا أن هناك علاقة دالة احصائيا عند مستوى (١٠,) بين « التوافق بين العين واليد » ومهارة التمرير والاستقبال وتنطيط الكرة للصفوف الثلاثة مجتمعة . ولم يظهر ارتباط معنوى بين مهارة تنطيط الكرة للصف الرابع والخامس بنات والسادس مجتمع . كما أسفرت النتيجة عن أن «التوافق بين العين والقدم» ومهارات التمرير والاستقبال وتنطيط الكرة تأرجحت معنوياتها بين (١٠,) ، (٥٠,) و (غير معنوى) وذلك للصفوف الثلاثة مجتمعة ومنفصلة (بنين وبنات) وترجع الباحثة ذلك الى أن مهارات كرة اليد المتمثلة فى التمرير والاستقبال وتنطيط الكرة تتطلب درجة عالية من التوافق بين العين واليد وذلك لاستخدام الكرة كأداة وهذا ما اثبتته نتيجة هذه الدراسة . أما « التوافق بين العين والقدم » فلم تسفر النتيجة عن وجود علاقة معنوية سوى للصف الخامس بالنسبة للمهارتين وتنطيط الكرة فقط للصف السادس . بينما اوضحت الدراسة وجود علاقة معنوية بين « توافق العين والقدم » لبنات الصف الرابع فى مهارتى التمرير والاستقبال وتنطيط الكرة ولم تظهر ارتباطا معنويا للصفين الخامس والسادس بنات .

ويكون مرجع ذلك الى أن « توافق العين والقدم » يتطلب قدرا من السرعة والرشاقة وهى تزداد وتزدهر فى سن من ٩ — ١٠ سنة للجنسين وتنخفض من سن ١١ — ١٢ سنة خاصة للبنات ، وهذا ماأوضحته نتيجة دراسة على القصعى (١٩٧٩) وذكر البهى

(١٩٧٥) أن سرعة الطفل ودقته فى أدائه يتأثران بعمره الزمنى وبجنسه كما أشارت بعض الدراسات الى أن عنصر الرشاقة يزدهر فى السن من ٩ — ١٠ سنوات كما يتفوق البنات على البنين فى عنصر الرشاقة وهذا ما أوضحته نتيجة الدراسة الحالية بالنسبة للصف الرابع بنات وبذلك لم يتحقق الفرض الثانى بصورة كاملة ولكن تحقق بصــورة جزئية .

ثالثا : وللتحقق من صحة الفرض الثالث قامت الباحثة بإيجاد حساب دلالة الفروق بين درجة « التوافق الحركى » وتوافق الاطراف « عين ويد وعين وقدم » والمهارات السابق قياسها لكل من البنين والبنات لكل فصل دراسى . ويوضح ذلك جداول (١١ ، ١٢ ، ١٣) .

جدول رقم (١١) يوضح الوسط الحسابى والانحراف المعيارى والفرق بين المتوسطات وقيمة ت فى القياسات المختلفة لكل من البنين والبنات للصف الرابع

المهارات القاسية	البنين ن=٥٦		البنات ن=٣٨		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع			
التوافق الحركى	٨٠,٥٥	٩,٠٨	٧٠,١٨	٨,٢٨	٩,٣٧	٥,٦١	٠١,
توافق بين عين ويد	١٠,٩١	٤,٦٣	٦,٩٢	٤,٥٤	٢٠٩٩	٤,١٣	٠١,
توافق بين عين وقدم	٥,٣٢	٨٦,	٢,٤٢	١,٦٠	٠٠,	٤٧,	غير دال
التمرير والاستقبال	١٢,٢٧	٣,٤٨	٩,٩٢	٢,٧٤	٢,٣٥	٣,٤٩	٠١,
تنطيط الكــرة	١٥,٥٤	٢,٤٧	١٨,٦٨	٢,١٨	٤,١٤	٧,٣٣	٠١,

جدول رقم (١٢) يوضح الوسط الحسابى والانحراف المعيارى والفرق بين المتوسطات وقيمة ت للقياسات المختلفة لكل من البنين والبنات (للصف الخامس)

المهارات القاسية	البنين ن=٤٠		البنات ن=٤٤		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع			
التوافق الحركى	٧٧,٠٨	١٠,٩٥	٦٨,٧٥	١٠,٤٨	٨,٣٣	٦,٥٨	٠١,
توافق عين ويد	١٤,١٥	٣,٣٣	١٠,٧٣	٤,٨٨	٣,٤٢	٣,٧٢	٠١,
توافق عين وقدم	٥,٣٨	١,٢٣	٥,	١,٤٩	٣٨,	١,٢٧	غير دال
التمرير والاستقبال	١٤,٦٨	٤,٤٧	١٣,١١	٤,٢٣	١,٥٧	١,٦٥	٠٥,
تنطيط الكــرة	١٢,٥٨	٢,٢١	١٦,٢٧	٤,٢٢	٣,٦٩	٣,٢٨	٠١,

جدول رقم (١٣) يوضح الوسط الحسابى والانحراف المعيـارى والفرق بين المتوسطات وقيمة ت للقياسات المختلفة لكل من البنين والبنات (للصف السادس)

المهارات المقاسة	البنين ن=٤٠		البنات ن=٤٤		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع			
التوافق الحركى	٧٤,٤٥	١٠,٦٦	٦٠,٣٤	١٢,٩٦	١٤,١١	٥,٥٨	,٠١
توافق عين ويد	١٥,٩٨	٤,٣٧	٩,٤٠	٤,٩٠	٦,٥٨	٦,٨٩	,٠١
توافق عين وقدم	٤,٩٨	١,٦٠	٤,٩٧	١,٤٠	,١	,٠٣	غيردال
التمرير والاستقبال	١٧,٣٦	٤,٥٠	١١,٦٦	٣,٧١	٥,٧٠	٦,٢٢	,٠١
تنطيط الكـــرة	١٢,٦٤	٢,٦٥	١٥,٧١	٢,٧٢	٣,٠٨	٥,٢٧	,٠١

تشير نتائج الجداول (١١ ، ١٢ ، ١٣) الى أن هناك فرقا معنويا فى جميـع العناصر المقيسة بين البنين والبنات عند مستوى (١٠.ر) ماعدا مهارة التمـــرير والاستقبال للصف الخامس بنات فكان معنويا عند مستوى (٠٥.ر) . ويدل ذلك على أن البنين يتفوقون على البنات فى جميع المهارات المقيسة ماعدا التوافق بين العين والقدم فلم تظهر النتائج وجود أى دلالة احصائية للصفوف الدراسية الثلاثة .

وترجع الباحثة ذلك الى أن التوافق بين العين والقدم لم تستخدم فيه الكـرة وبالتالى لم تظهر فيه درجة من التوافق الناتج عن استخدام أداة وانما يغلب عليـه عنصر الرشاقة والسرعة وهى تزداد وتنمو حتى سن ٩ — ١٠ سنوات وتبطىء فى سن من ١١ — ١٢ سنة خاصة بالنسبة للبنات ويكاد اغلب علماء النفس يجمعون على تفوق البنين على البنات فى المهارات الحركية واليدوية المختلفة . فؤاد البهى (١٩٧٥).

كما أن نظرة واحدة للعب مجموعتين من الاطفال فى تلك السن من جنســين مختلفين تدلنا بوضوح وجلاء علي بدء ظهور الفروق بين الجنسين فى هذا النشـاط . اذ نلاحظ أن البنين يميلون نحو اللعب العنيف الذى يحتاج الى مجهود عضلى عنيف كاللعب بالكرة والركل والجرى والتسلق بينما يميل الجنس الآخر الى اللعب الذى يحتاج الى تنظيم فى الحركات كالرقص والحجلة . أحمد زكى صالح (بدون) وبذلك تتحقق صحة الفرض الثالث .

الاســتنتاجات

بعد عرض ومناقشة النتائج يمكن استنتاج ما يلى :

— وجود علاقة ايجابية بين التوافق الحركى وبعض مهارات كرة اليد والمتمثلة فى التمرير والاستقبال وتنطيط الكرة وذلك للصـــفوف الدراسية الثـلاثة (الرابع والخامس والسادس) مجتمعين (بنين وبنات) ولم تسفر عن وجود علاقة بالنسبة للصف الرابع منفرد (بنات) .

— وجود علاقة ايجابية بين توافق الاطراف (عين ويد) والمهارات السابقة للفصو ل الثلاثة مجتمعين (بنين وبنات) ولم تسفر عن وجود علاقة بالنسبة لمهارات تنطيط الكرة للفرق الثلاث بنات .

— وجود ارتباط ضعيف بين توافق الاطراف (عين وقدم) والمهارات المقيسة للصفوف الدراسية الثلاثة باستثناء الصف الخامس مجتمعين (بنين وبنات) ومنفرد (بنين فقط) .

— تفوق البنين على البنات فى جميع المهارات السابق قياسها ماعدا التوافق بين العين والقدم وذلك للصفوف الثلاثة (الرابع والخامس والسادس) .

التوصيات

فى ضوء النتائج التى اسفرت عنها الدراسة وفى حدود العينة توصى الباحثة بالتالى :

— ضرورة الارتقاء بعنصر التوافق الحركى لاطفال مرحلة الطفولة المتأخرة (٩ — ١٢ سنة) وذلك عن طريق ادخال بعض التعديلات فى البرامج التنفيذية لكرة اليد لهذه المرحلة .

— العناية بالالعاب الصغيرة والتمهيدية التى تدرب التوافق الحركى والتوافق بين الاطراف (عين يد وعين وقدم) من بداية المرحلة الابتدائية حتى يكتسب الطفل التوافق الاولى فى سن مبكرة .

— وأخيرا توصى الباحثة بضرورة الاهتمام بالتدريبات التى تؤدى الى تنمية التوافق الحركى وتوافق الاطراف (عين ويد وعين وقدم) وذلك للبنين والبنات على السواء خاصة فى هذه المرحلة السنية من (٩ — ١٢ سنة) .

المراجع العربية

١ — احمـد زكي صالح : علم النفس التربوى ، مكتبة النهضة المصرية ، الطبعة العاشرة ، (بدون) ص ١٤٦ — ١٤٧ .

٢ — حامد عبد السلام زهران : علم النفس النمو « الطفولة والمراهقة » ، عالم الكتب ، الطبعة الرابعة ، (١٩٧٧) ، ص ٢٣٣ — ٢٣٤ .

٣ — حسين احمد السيد خجاج : تأثير لعبة السلاح على تنمية بعض عناصر التوافق العضلى العصبى للاعب (بحث مقارن) رسالة ماجستير غير منشورة — كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية (١٩٧٩) ، ص ٦٠.

٤ — عائشة رزق مصطفى : العلاقة بين التوافق العضلى العصبى ومستوى أداء اللاعبات للمهارات الهجومية فى كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة — كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة (١٩٧٨) ص ٨٥ .

٥ — على حسين القصعى : دراسة بعض عناصر اللياقة البدنية لتلاميذ وتلميذات المرحلة الابتدائية بمحافظة الاسكندرية — رسالة دكتوراه غير منشورة — كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية (١٩٧٩) .

٦ — عبد الفتاح عبد الله وآخرون : كرة اليد بين النظرية والتطبيق ، دار بورسعيد للطباعة ، ١٩٧٦ ، ص ٢١ .

٧ — كمال عبد الحميد : كرة اليد للناشئين وتلاميذ المدارس ، دار الفكر العربى ، الطبعة الثانية (١٩٧٨) ، ص ١٤٢ .

٨ — محمد حامد الافندى : علم النفس الرياضى والاسس النفسية للتربية الرياضية ، عالم الكتب (١٩٧٥) ص ١٤٨ ، ٣٣٧ — ٣٤٠ .

٩ — محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضى ، الطبعة الثالثة ، دار المعارف بمصر ، (١٩٧٨) ص ١٢٤ — ١٣٠ .

١٠ — محمد صبحى حسانين : التقويم والقياس فى التربية البدنية ، الجزء الاول، الطبعة الاولى ، دار الفكر العربى ، (١٩٧٩) ص ٤١٠ — ٤١١ .

١١ — منـــير جرجـــس : كرة اليد ـ سلامة موسى للنشر والتوزيع ، الفجالة ، (١٩٦٩) ، ص ٣٢ .

١٢ — موسى فهمى ابراهيم : اللياقة البدنية والتدريب الرياضى ، دار الكتب الجامعية ، الطبعة الاولى ، ١٩٧١ ، ص ١١٠ .

١٣ — فـؤاد البهى السيد : الاسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة ، دار الفكر العربى ، الطبعة الرابعة ، ١٩٧٥ ، ص ٨٢ ، ١١٠ .

المراجع الأجنبية

— Barrow, H, M., : A Practical Approach to Measurement in Physical Education, 3rd. ed., Lea and Febiget, Phyladelephia, 1973, P. 125-126.

— Clark, A.H., «Application of Measurement to Health and Physical Education» 4th. ed., Prentice-Hall, Englwood Cliffs, N.J., 1867. P. 303.

— Dalitz, W., et al, Miterbeiter : Spielend Trainieren Sportverlag Berlin, 1966, S. 176.

— Eckert, H.M., : Practical Measurement of Physical Performance, Lea and Febiger, Philadelphia, 1974, P. 38.

— Encyclopedia of Sport Science and Medicine, Macmillan Company, N.Y., 1971, P. 1317, 1559.

— Fleishman, E.A., «The Structure and Measurement of Physical Fitness» Prentic-Hall, N.J., 1964, P. 34.

— Hirtz, P., : «Theorie und Praxis der Korperkultur, 13, H. 8, 1964. S 314.

— Hockey, R.V. : «Physical Fitness : The Pathway to Healthful Living» 2nd., ed., The C.V. Mosby Co., Sant Louis, 1973, P. 194.

— Kiphard, E.J. : Derkor Per Koordinations Test Fur Kinder (KTK) in der Modifizierung Nach Schilling Weinhein 1972.

— Mathews, D.K. : Measurements in Physical Education, 5th, ed., W.B. Saunders, Phyladelphia, London, 1978, P. 144.

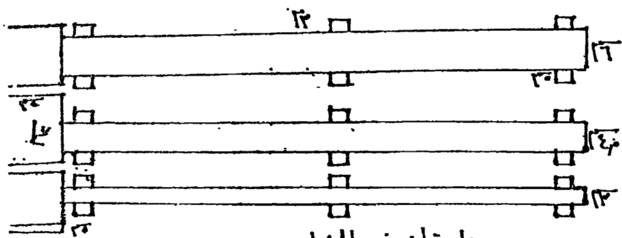
— Mraz, J, and Schedlich, G. : Hallen Handball, Verlag Bartels and Wernitz, K. G. Berlin, 1971, S. 22.

— Paul Hunsicker : Human Performance Factor in Fitness, Health and Work Capacity, Larson, A.L. Id., Macmillan Publishing Co., Inc., N. Y., 1974, PP. 357-359.

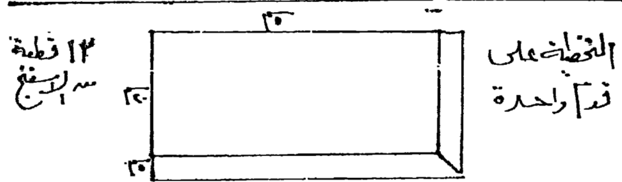
— Rayan, A.J., and Allman, F.G. : Sports Medecine, Academic Press, N.Y., 1974 pp. 33-37.

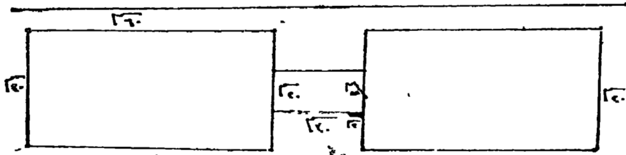
— Singer, E., Hallen Handball, Technikkonditions arbeit Queck Verlag Stullgart 1972, S. 281.

— Stein, H.G., and Federhoff E., Handball, Sporteverlage, Berlin, 1970, S. 281.

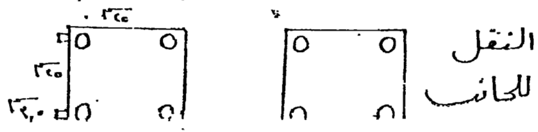


الموازن للخلف





الوثب اليمين واليسار



« بسم الله الرحمن الرحيم »

جامعة حلوان

كلية التربية الرياضية للبنات
بالاسكندرية
قسم الالعاب

ملحق — ١ —

بطاقة تسجيل اختبار التوافق البدنى للاطفال « KTK »

الاسم :   الفرقة الدراسية

عدد المحاولات / سمك العارضات	المحاولة الاولى	المحاولة الثانية	المحاولة الثالثة	المجموع
سمك العارضة ٦ سم				
سمك العارضة ٤٫٥ سم				
سمك العارضة ٣ سم				
الاختبار الاول : التوازن للخلف				خطوه

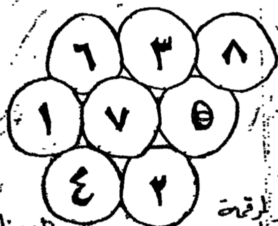
الارتفاع / القدم	٣٥ سم			٤٠ سم			٤٥ سم			٥٠ سم			٥٥ سم			٦٠ سم			المجموع
	١	٢	٣	١	٢	٣	١	٢	٣	١	٢	٣	١	٢	٣	١	٢	٣	
القدم اليمنى																			درجة
القدم اليسرى																			درجة
الاختبار الثانى : التخطيه بقدم واحده																			درجة

الاختبار الثالث الوثب للجانبين فى ١٥ ثانية	المحاولة الاولى فى ١٥ ث	المحاولة الثانية فى ١٥ ث	المجموع
			وثبة

الاختبار الرابع النقل الجانبى يمين ويسار فى ٢٠ ث	النقل لليمين فى ٢٠ ث	النقل لليسار فى ٢٠ ث	المجموع
			مرة

الاختبار الخامس التوافق بين العين واليد	التمرير باليد اليمنى ٥ درجات	التمرير باليد اليسرى ٥ درجات	التمرير باليمنى والاستقبال باليسرى ٥	التمرير باليسرى والاستقبال باليمنى ٥	المجموع ٢٠
					درجة

الاختبار السادس التوافق بين العين والقدم	المحاولة ١	المحاولة ٢	الدرجة الخام :	الدرجة المعيارية :
	ث	ث		



اختبار الدوائر المرقمة

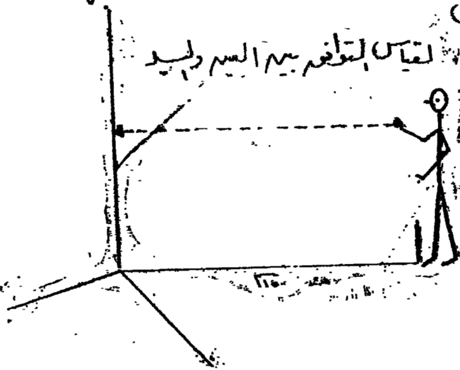
Foot-eye-Coordination

لقياس التوافق بين العين والقدم

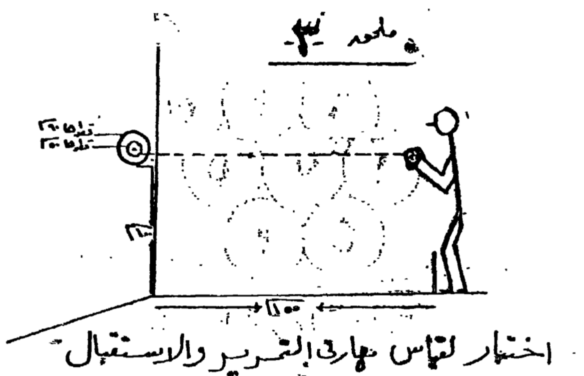
رمي واستقبال كرات التنس

Arm-eye-Coordination

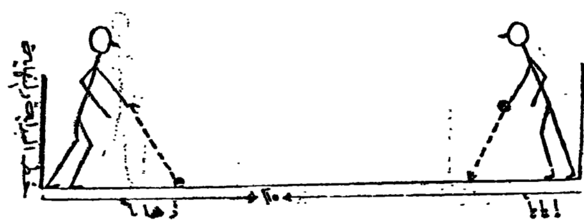
لقياس التوافق بين العين واليد



ملحق -٣-



اختبار لقياس مهارتي التمرير والاستقبال



اختبار لقياس مهارة تنطيط الكرة

مســتخلص

العلاقة بين التوافق الحركى ومستوى الاداء

لبعض مهارات كرة اليد لتلاميذ وتلميذات المرحلة الابتدائية

(الطفولة المتــأخرة)

د. اميرة عبد الفتاح ابو قنديل

تهدف هذه الدراسة الى التعرف على العلاقة بين التوافق الحــركى وتوافق الاطراف (عين ويد ، وعين وقدم) ومستوى الاداء لمهارات التمرير والاستقبال وتنطيط الكرة للبنين والبنات فى كرة اليد . وبلغ حجم العينة (٢٦٦) تلميذ وتلميذة من الصــف الرابع والخامس والسادس من المرحلة الابتدائية . وأسفرت النتائج عن وجود علاقة دالة احصائيا بين التوافق الحركى وتوافق الاطراف (عين ويد) ومهارات التمرير والاستقبال وتنطيط الكرة للصفوف الثلاثة وغير دالة لتوافق (عين وقدم) .

وجود فروق دالة احصائيا بين البنين والبنات فى جميع العناصر المقيسة لصــالح البنين ماعدا توافق (العين والقدم) .

برنامج تمرينات الصباح كوسيلة اعلام رياضية لربات البيوت بمحافظة الاسكندرية

د. بثينة محمد واصل *

ماهية المشكلة : تعتبر التمرينات الرياضية أكثر الانشطة أمانا وبعدا عما قد تسببه العاب أخرى من مخاطر ، ويمكن أن يمارسها الجميع ، فهى تناسب جميع المراحل السنية المختلفة من الطفولة إلى الشيخوخة ، بجانب أنها تقدم للجميع خدمات جليلة عن طريق تنمية الخصائص الاجتماعية والنفسية ورفع المستوى الصحى للمجتمع .

وتقع تمرينات الصباح الرياضية تحت قسم التمرينات الشكلية ، والتى تعتبر حجر الزاوية فى التربية الرياضية ، نظرا لتميزها بالطابع الاعدادى العام ، وهى تشتمل على حركات للجذع والاطراف مثل المد ، والثنى ، والرفع ، والخفض ، والمرجحات والدورانات ، والارتداد ، والحجل . وينطبق هذا النوع فى مضمونه على ما يقدم فى تمرينات الصباح الرياضية المذاعة . فالهدف منها تنشيط كافة أعضاء الجسم والدورة الدموية . وقد دلت العديد من الدراسات على ما يمكن أن تقدمه التمرينات للمجتمع من خدمات كرفع الانتاج (فياز ، ١٩٦٩) ورفع المستوى الصحى وشغل أوقات الفراغ (عزة حمدى — ١٩٧٨ ، عواطف عبد الهادى ، ١٩٨٠) بجانب علاج تشوهات الجسم (صفية عبد الرحمن ١٩٧٩ ، محمد شحاتة ، ١٩٧٩) وبعض الامراض مثل الاغلوكوما (عنايات لبيب ، ١٩٨٠) .

ولوسائل الاعلام المتعددة دور متشعب فى المجتمع ظهر بجلاء بعد انتشارها على نطاق واسع فى القرن العشرين . وتعتبر الاذاعة وسيلة اعلامية ناجحة فى التأثير على الملايين فى وقت واحد ، رغم قلة تكاليفها ، لانها تعتمد أساسا على استخدام حاسة السمع ، غير أنها أداة اتصال فى اتجاه واحد .

وتحتوى عملية التفاهم على عدة عناصر منها المرسل ، الرسالة ، الوسيلة ، المستقبل (فتح الباب وابراهيم حفظ الله ، ١٩٧٦) . ويضيف عبد العزيز شرف (١٩٧٨) أن هناك عدة اعتبارات يجب مراعاتها فى عملية التفاهم ، مثل مستوى المستقبلين وجذب انتباههم ، ومحتويات الرسالة وحجم المجموعة المستقبلة ، بينما يشير أحمد كاظم ، وجابر عبد الحميد (١٩٧٩) الى أنه لابد من تقدير القيمة الصوتية للالفاظ والتدقيق فى استخدامها ، وفى معرفة موقعها الحقيقى على الاذن وفى ذلك كله ما يتجه بهذه اللغة المذاعة الى الاقتصاد فى عدد الالفاظ والاختصار على القدر المطلوب لتحقيق الفهم والمشاركة .

وبرنامج تمرينات الصباح كوسيلة من وسائل الاعلام الرياضية التى تذاع من خلال المذياع لجميع مستويات المجتمع لها اهميتها الاعلامية التى قد تستعد أفراد

---

* د. بثينة محمد واصل : مدرس بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية جامعة حلوان .

المجتمع على ممارسة الرياضة عامة . وبالتالى سوف ينعكس ذلك على نشر الوعى الرياضى والرياضة على جميع المستويات ، بجانب المساعدة على رفع المستوى الصحى للمجتمع ، وخاصة ربات البيوت والتى لا ينكر أحد دورهن فى تربية النشىء والحفاظ على كيان الاسرة ، فربة البيت التى تبدأ يومها بنشاط وحيوية لا ينعكس ذلك عليها فحسب ، بل على افراد الاسرة جميعهم . والدراسات السابقة التى تمت فى مجال وسائل الاعلام الرياضى فى حدود علم الباحثة قليلة ، فهناك بعض الدراسات التى تناولت الصحافة كوسيلة اعلامية للرياضة منها دراسة محمد فتحى (١٩٧٥) ، ودراسة مديحة الامام (١٩٧٩) . أما بالنسبة لاستخدام المذياع كوسيلة اعلامية ، فلم تجد الباحثة دراسات خاصة به ، وهذا مادعاها الى اختيار مشكلة الدراسة والتى تهدف الى تقويم برنامج تمرينات الصباح كوسيلةاعلام رياضية لربات البيوت بمحافظة الاسكندرية . لانه مما لا شك فيه أن كل برنامج يحتاج الى تقييم ومتابعة ، لان التقييم هو الوسيلة التى يمكننا بها معرفة ما حققناه من أهداف ، بجانب أنه عملية تشخيصية علاجية ترشدنا الى مواطن الضعف والقوة ، كذلك الوقوف على ما اذا كان المذياع هو الوسيلة المثلى لمثل هذا البرنامج .

اهداف الدراسة : تهدف الدراسة الى :

(١) دراسة مدى تحقيق برنامج تمرينات الصباح الرياضية للاهداف المرجوة .

(٢) دراسة تحليلية لتمرينات البرنامج لمعرفة الثغرات والعيوب .

(٣) تقديم بعض المقترحات والتوصيات التى تعمل على تطوير البرنامج والعمل على زيادة فاعليته .

التساؤلات العلمية للدراسة :

(١) الى أى مدى يحقق برنامج تمرينات الصباح أهدافه كوسيلة من وسائل الاعلام الرياضية من حيث :

أ — الاقبال على الاستماع للبرنامج .
ب — الاقبال على الانتظام فى ممارسة تمرينات البرنامج .
جـ — مدى تنمية الوعى الرياضى للمستمعات للبرنامج .
د — مدى استفادة ربات البيوت الممارسات بانتظام .

(٢) ما هى الثغرات والعيوب فى محتوى البرنامج ، وطريقة عرضه .

خطة الدراسة :

اولا — العينة :

(١) اختيارها : اختارت الباحثة عينة من ربات البيوت بمحافظة الاسكندرية لتحقيق هدف هذه الدراسة ، وقد روعى عند اختيار افراد العينة ما يلى : أن تتراوح السن ما بين ٣٠ : ٤٠ سنة ، أن يجدن القراءة والكتابة ، أن يكون جميع افراد مجتمع

الدراسة من الصحيحات الخاليات من التشوهات القوامية التى قد تؤدى الى عدم الممارسة الصحيحة .

(٢) وصف العينة :

— بلغ حجم العينة فى بداية الدراسة (١٦٠٠) ربة بيت من محافظة الاسكندرية وقد وزع عليهن استمارة استطلاع رأى ، قامت الباحثة بوضعها ، وقد تراوح العمر الزمنى لافراد هذه العينة من (٣٠-٤٠ سنة) بمتوسط مقداره (٣٤ر٤ سنة) وانحراف معيارى قدره (٢ر٩٩) .

— ثم بلغ حجم العينة التى طبق عليها برنامج تمرينات الصباح الرياضية المسجلة بواسطة الباحثة لمدة ستة أيام (١٥٥) ربة بيت ، وهن اللائى يمارسن تمرينات البرنامج بانتظام .

ثانيا — الادوات المستخدمة فى الدراسة وتشمل :

(١) استمارة استطلاع رأى من اعداد الباحثة .

(٢) جهاز تسجيل صوتى ، لتسجيل التمرينات المذاعة .

(١) استمارة استطلاع الرأى : صممت الباحثة استمارة لاستطلاع رأى ربات البيوت بمحافظة الاسكندرية لمعرفة مدى تحقيق برنامج تمرينات الصباح الرياضية المذاعة لاهدافه المرجوه ، ولذلك دارت أسئلة الاستمارة حول ما يأتى :

الاستماع أو عدم الاستماع للبرنامج ، الممارسة أو عدم الممارسة لتمرينات الصباح الرياضية المذاعة ، أسباب الممارسة أو عدم الممارسة لتمرينات البرنامج لمعرفة الوعى الرياضى لدى افراد عينة البحث .

وقد تم قياس صدق الاستمارة بعرضها على اساتذة من كلية التربية الرياضية للبنات ، وقد قرروا أنها تقيس ما وضعت من أجله ، كذلك تم قياس ثبات بعض أسئلة الاستمارة عن طريق تطبيق الاستمارة على عينة من ربات البيوت ، وبعد أسبوعين أعيد تطبيق الاستمارة على نفس العينة ، وقدر معامل الثبات بحساب ارتباط الرتب بين اجابات أفراد العينة فى المرة الاولى واجاباتهن فى المرة الثانية ، وقد وجد أن معامل ثبات الاسئلة المقيسة ما بين ٨١ر٠، ٨٥ر٠ ، أما باقى الاستمارة فكانت أسئلتها مفتوحة .

(٢) جهاز التسجيل الصوتى : استخدم الجهاز فى تسجيل تمرينات الصباح الرياضية المذاعة بالمذياع لمدة ستة أيام متتالية ، مرفق رقم (١)وذلك بهدف:تحليل التمرينات المعطاه خلال الايام الستة من حيث ، نوعية التمرينات وتنوعها ، مدى افادتها للجسم ، كفاية وطريقة الشرح .

ثالثا — التطبيق والاجراء : قامت الباحثة بتطبيق الاستمارة على أفراد عينة الدراسة (١٦٠٠) ربة بيت من محافظة الاسكندرية ، ثم تم تفريغ الاستمارات لتحديد عدد ربات البيوت الممارسات للتمرينات بانتظام (*) وقد تم استبعاد ربات البيوت اللائى قررن أنهن لا يستمعن الى البرنامج ولا يؤدين التمرينات بطريقة منتظمة ، وعلى ضوء البيانات السابقة تم تحديد عدد أفراد العينة (١٥٥ ربة بيت) اللائى سيقمن بأداء تمرينات الصباح الرياضية المسجلة بواسطة الباحثة لمدة ستة أيام ، للوقوف على مدى تحقيق البرنامج لاهدافه .

ثم قامت الباحثة بعضو من هيئة التدريس متخصص فى التمرينات من كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية بتقييم ربات البيوت اللائى تم اختيارهن لاداء التمرينات المسجلة لمدة ستة أيام ، وذلك لمعرفة مستوى أدائهن . وكان أسلوب التقييم عن طريق تقسيم الدرجة على الوضع الابتدائى ، طريقة الاداء ، الوضع النهائى ، ثم جمعها لاستخراج الدرجة الكلية ، علما بأن العضوين كانا يشتركان معا فى وضع الدرجة .

نتائج الدراسة :

أولا — للاجابة على الجزء الاول من التساؤل الاول :

(أ) الاقبال على سماع البرنامج .

(ب) الاقبال على الانتظام فى ممارسة تمرينات البرنامج .

فقد اسفرت النتائج عما يأتى :

جدول رقم (١) مدى اقبال ربات البيوت على برنامج تمرينات الصباح الرياضية المذاع

العينة	لا يستمعن للبرنامج		يستمعن للبرنامج	
	عدد	٪	عدد	٪
١٦٠٠	٧٨٩	٤٩ر٣١	٨١١	٥٠ر٦٩

(*) الممارسات بانتظام تعنى الممارسة اليومية لمدة البرنامج .
الممارسة أحيانا تعنى مرتين أو أكثر .

كما يوضح جدول (٢) مدى ممارسة ربات البيوت لبرنامج تمرينات الصباح الرياضيـــــة المـــذاع

بيانات	يستمعن للبرنامج	يستمعن للبرنامج ويمارسن التمرينات يمارسن بانتظام	يمارسن احيانا	يستمعن ولا يمارســن
عـدد	٨١١	١٥٥	١٩٢	٤٦٤
٪	١٠٠	١٢ ر١٩	٦٧ ر٢٣	٢١ ر٥٧

يتضح من الجدول رقم (١) أن نصف أفراد العينة تقريبا لا يستمعن الى البرنامج كما يتضح من جدول رقم (٢) أن حوالى ٢ر١٩ ٪ فقط من أفراد العينة اللائى يستمعن الى البرنامج يمارسن تمرينات الصباح الرياضية بانتظام ، وتعتبر هذه النسبة ضئيلة جدا بالنسبة للعينة الكلية (١٦٠٠) ربة بيت .

اما بالنسبة للاجابة على الجزء الثانى من التساؤل فقد اسفرت نتائج الدراســة عما يلى :

جـ — بالنسبة لتنمية الوعى الرياضى للمستمعات والممارسات للبرنامج :

جدول رقم (٣) أسباب عدم سماع برنامج تمرينات الصباح الرياضية المذاع

الاســـــباب	عدد	٪
— مساعدة أفراد الاسرة للذهاب الى العمل والمدارس	٣٣٦	٤٢ر٥٩
— عدم الاستماع الى الاذاعـــــة صـــباحا	٥٧	٧ر٢٢
— عدم ســــماع البرنامج العـــــام صـــباحا	٢٩٨	٣٧ر٧٧
— عدم الاســـــتيقاظ مبكـــــرا	٩٨	١٢ر٤٢

جدول رقم (٤) رأى ربات البيوت عن أسباب ممارسة تمرينات الصباح الرياضية المذاعـــة بانتظـــــام

أسباب الممارسة بانتظـــــام	عدد	٪
— بداية اليــــوم بنشاط وحيـــوية	٦٩	٤٤ر٥
— اكتســـــاب الليـــاقة البـــدنية	١٥	٩ر٧
— الاحتفـــــاظ بقـــوام جيـــــد	٢٦	١٦ر٨
— تشجيع الاسرة ومزاولتها للتمرينات	١١	٧ر١
— لاهمية التمرينات للصحة فى تحسين الاجهزة الحيوية بالجسم	٣٤	٢١ر٩
المجمـــــــوع	١٥٥	١٠٠

جدول رقم (٥) راى ربات البيوت عن اسـباب عـدم ممارسة تمرينات الصباح الرياضـية المذاعـة بانتظـام

اسباب عدم الممارسة بانتظام (الممارسة أحيانا)	عدد	٪
— عدم مناسبة وقت اذاعة البرنامج	٨٢	٤٢ر٧١
— عدم الرغبة أحيانا فى أداء التمرينات	٢٥	١٣ر٠٢
— عدم الفهم احيانا لطريقة الشرح	٢٤	١٢ر٥٠
— عدم المقدرة أحيانا على ممارسة التمرينات	٢٠	١٠ر٤٢
— أكثر من سـبب	٤١	٢١ر٣٥
المجمـوع	١٩٢	١٠٠

جدول رقم (٦) راى ربات البيوت عن اسباب عـدم ممارسة تمرينات الصباح الرياضـية المـذاعة

اسباب عـدم الممارسـة	عدد	٪
— عدم مناسبة الوقت	٢١٦	٤٦ر٦٠
— عدم فهم التمرينات وطريقة أدائهـا	١٠٢	٢٢ر—
— عدم الرغبـة فى الاداء	٤١	٨ر٨٠
— عدم القدرة على الاداء بسبب المرض	١٥	٣ر٢٠
— أكثر من سـبب	٩٠	١٩ر٤٠
المجمـوع	٤٦٤	١٠٠

ويتضح من الجدول رقم (٣) أن نسبة كبيرة قررن أن اعداد الفطور ومساعدة أفراد الاسرة للذهاب الى العمل والمدارس هو السبب الرئيسى لعدم الاستماع الى البرنامج ، كما قررت نسبة (٣٧ر٧٧ فى المائة) انهن لا يستمعن الى البرنامج العام ، بينما أشارت نسبة ضئيلة (٧ر٢٢ فى المائة) الى انهن لا يستمعن الى الاذاعة صباحا .

كما يشير الجدول رقم (٤) الى ان هناك عوامل عديدة للتشجيع على ممارسة تمرينات الصباح ، وكان السبب الرئيسى للممارسة بانتظام هو بداية اليوم بنشاط وحيوية ، وهذا ما يهدف اليه البرنامج ، كما احتل تشجيع الاسرة لمزاولة هذه التمرينات أقـل نسـبة .

كما يبين الجدول رقم (٥) أن السبب الرئيسى لعدم ممارسة التمرينات الرياضية بانتظام وفق راى العينة هو عدم مناسبة الوقت ، بينما قررت نسبة (٥ر١٢ فى المائة) أن طريقة الشرح وعدم الفهم للتمرينات هو السبب .

كما يوضح الجدول رقم (٦) أنه بالرغم من أن نسبة كبيرة من أفراد العينة (٤٦٤) تستمعن الى البرنامج الا انهن لا يمارسن تمرينات الصباح الرياضية ، ويرجع احجام النسبة الكبيرة منهن عن الممارسة الى عدم مناسبة وقت البرنامج ، كما احتلت الرغبة أو عدم القدرة أحيانا على الاداء نسبا ضئيلة بين الاسباب .

(د) وللاجابة على الجزء الخاص بتقويم مستوى أداء ربات البيوت ونوعية التمرينات قامت الباحثة بتصنيف التمرينات المسجلة خلال ستة الايام المتتالية حسب العمل العضلى ، وذلك بهدف تقييم أداء الممارسات بانتظام وخاصة أنه قد يؤدى أكثر من تمرين من التمرينات الرياضية الى نفس الغرض ، غير أن ارسال المعلومات أو استقبالها قد يختلف من تمرين الى آخر مما يؤثر على طريقة أداء تلك التمرينات .

جدول رقم (٧) متوسط درجات ربات البيوت وقيمة ت فى تمرينى مرونة مفصل الكتفين

التمرينات	الوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	قيمة ت
(الوقوف رفع الذراعين جانبا) عمل دوائر للامام من مفصلى الكتفين (٤) مرات ، يكرر (٤) مرات مع تحريك مفصلى الكتفين للخلف ، يكرر (١ — ٨)	٠٩ر٥	٧٨ر١	٠٣ر٠
(الوقوف) ثنى الذراعين ولمس اصابع الكتفين ، عمل دوائر للامام من مفصلى الكتفين (١ — ٤) للخلف (٥ — ٨) يكرر (— ٨)	٠٥ر٥	٨٠ر١	

ملحوظة : الوقوف رفع الذراعين جانبا يعنى (الوقوف مع المد عرضا) .

يتضح من الجدول رقم (٧) أن التمرينين يؤديان الى نفس الغرض ، وهو مرونة مفصلى الكتفين ، غير أن الوضع الابتدائى للثانى أسهل من الاول مما قد يساعد على الاداء الصحيح غير أن قيمة ت اظهرت عدم وجود فروق دالة احصائية ، أى أن كلا التمرينين أديا بنفس مستوى الاداء تقريبا .

جدول رقم (٨) متوسط درجات ربات البيوت وقيمة ت فى تمرينى الوقاية من انحنـــــــاء الظهــــر

التمرينـــــات	الوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	قيمة ت
(الوقوف فتحا ، رفع الذراعين جانبا مع وضع اليدين تحت الذقن) الضغط للخلف (١) الرجوع للوضـــع الابتدائى (٢) يكرر	٥٫٠٥	١٫٧٩	٠٫٠٨
(الوقوف فتحا مع رفع الذراعين جانبا) ميل الجذع للامام ، الضغط بالذراعين للخلف ، الرجوع للوضع الاصلى ، يكرر .	٤٫٩٩	١٫٨٤	

يشير الجدول رقم (٨) الى أن التمرين الاول أفضل من الثانى ، وقد يرجع ذلك الى أن الاول غير مركب ويؤدى من الوقوف فتحا أى أن القاعدة ثابتة مما يساعد على بدء التمرين بطريقة صحيحة ، بجانب سهولة الفهم والاداء مما أدى الى تقليل نسبة الاخطاء غير أن قيمة ت قد أوضحت أنه لا توجد فروق دالة احصائية بين متوسط الدرجات فى هذين التمرينين .

جدول رقم (٩) متوسط درجات ربات البيوت وقيمة ت فى تمرينى تقوية عضلات الظهر العليـــا والسفلى

التمرينـــــات	الوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	قيمة ت
تمرين عضلات الظهر العليا : (الانبطاح على الصدر) رفع الصدر عاليا (١ ـــ ٢) الرجوع للوضع الاصلى (٣ ـــ ٤) يكرر (١ ـــ ٤)	٥٫١٤	١٫٨٩	٠٫٢٤
تمرين لعضلات الظهر السفلى : (الانبطاح على الصدر) رفع الرجل اليمنى عاليـــا (١) نزولهما (٢) رفع الرجل اليسرى (٣) خفضها (٤) يكرر (١ ـــ ٤) .	٥٫٠٤	١٫٨٣	

جدول رقم (١٠) متوسط درجات ربات البيوت وقيمة ت فى تمرينى تقوية عضـــــلات الظهـــــر

التمرينـــــــات	الوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	قيمة ت
(رقود على الظهر مع رفع الذراعين عاليا خلف الرأس) الجلوس الطويل مع ثنى الجذع أماما ولمس اصابـــع القدمين (١ — ٢) الرقود (٣ — ٤) يكرر (١ — ٤)	٥ر١٤	١ر٨٩	٠ر٢٤
(الوقوف فتحا ، رفع الذراعين عاليا) ثنى الجـــذع أماما أسفل لمس الارض بأطراف الاصابع (١ — ٢) المـــــد عاليا (٣ — ٤) يكرر (١ — ٤)	٥ر٠٤	١ر٨٣	

يتضح من جدول رقم (١٠) أن التمرين الثانى أسهل فى الاداء ، الا أن قيمة ت دلت على عدم وجود دلالة احصائية ، أى أن التمرينين مؤديان لنفس الهدف .

جدول (١١) متوسط درجـــات ربات البيوت وقيمة ت فى تمرينى تقـــوية عضـــــلات البطن

التمرينــــــات	الوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	قيمة ت
(رقود على الظهر مع رفع الذراعين عاليا خلف الرأس) رفع الرجلين (١ — ٢) خفضهما (٣ — ٤) يكرر (١ — ٤)	٥ر١٢	١ر٧٨	٠ر٠٢
(رقود على الظهر مع تشابك اليدين خلف الرأس) رفع الرجلين (١ — ٢) خفضهما (٣ — ٤) يكـــرر (١ — ٤) .	٥ر١٥	١ر٨٣	

ويتبين من الجدول رقم (١١) أن متوسطى درجات ربات البيوت فى التمرينين متقاربان وقد دلت قيمة ت على عدم وجود دلالة احصائية ، أى أنه يمكن استخـــــدام الوضع الابتدائى لهذين التمرينين حيث يصعب المفاضلة بينهما من حيث سهولة الاداء .

جدول رقم (١٢) متوسط درجات ربات البيوت وقيمة ت فى تمرينى ثنى الجنب

التمرينـــــات	الوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	قيمة ت
(الوقوف فتحا ، تشابك اليدين خلف الرأس) ، ثنى الجذع جهة اليمين (١) المـد للرجوع الى الوضـع الاصلى (٢) جهة اليسار (٣) الرجوع الى الوضع الابتدائى (٤) يكرر (١ — ٤) .	٥ر١٤	١ر٨١	٠ر٢١
(الوقوف ، تشابك اليدين خلف الرأس) ، ثنى الجذع جهة اليمين (١) الرجوع للوضع الاصلى (٢) يكرر جهة اليسار (٣ — ٤) يكرر (١ — ٤) .	٥ر٢٣	١ر٨٨	

يشير الجدول رقم (١٢) الى أن التمرينين يؤديان الى ثنى الجنب ، وأن طريقة أدائهما واحدة الا أن الوضع الابتدائى فى التمرين الثانى يعتبر تقدما للتمرين الاول ، وقد دلت قيمة ت على عدم وجود دلالة احصائية بين متوسط الدرجات فى هـذين التمرينين .

جدول رقم (١٣) متوسط درجـــات ربات البيوت فى تمرينات تقـــوية عضـــلات الرجلين

التمرينـــــات	الوسط الحسابى	الانحراف المعيارى
(وضع الذراعين فى الوسط مع فتـح الرجلين) فى عدة (١) ثنى الركبة اليمنى جهـة اليمين ثم المـد والرجوع (٢) يكرر الجهة الاخرى (٣ — ٤) يكرر (١ — ٤) .	٥ر٠٨	١ر٩٤
(الوقوف الذراعين فى الوسط ثنى الركبتين كاملا ببطء فى (٤) عدات المـد ببطء فى (٤) عدات ، يكـرر (١ — ٨) .	٥ر١٧	١ر٩٠
(الوقوف) الوثب فى المكان ، كالوثب بالحبل .	٥ر١٦	١ر٩٢

يتبين من الجدول رقم (١٣) أن متوسطات درجـات ربات البيوت فى التمرينات الثلاثة تكاد تتقارب ، وقد دل تحليل التباين على عدم وجود فروق دالة احصائيا بين تلك المتوسطات حيث كانت قيمة (ف = ١٧ر) مما يشجع تلك حرية اختيار أحـــد التمرينـــات .

جدول رقم (١٤) متوسط درجات ربات البيوت فى تمرينات مـرونة الجـــذع ومفصــــلى الفخـــذين

التمرينـــــات	الوسـط الحسابى	الانحراف المعيارى
(الوقوف مع وضع الذراعين فى الوسط) فى عـدة (١) رفع الرجل اليمنى أماما عاليا الرجوع (٢) يكرر للرجل اليسرى (٣ — ٤) يكرر (١ — ٤) .	٣٠ر٥	٧١ر١
(الوقوف مع تشابك الاصابع خلف الرأس) ثنى الجذع أماما اسفل (١ — ٢) من الجذع عاليا (٣ — ٤) يكرر (١ — ٤) .	٠٥ر٥	٨٧ر١
(جلوس التربيع ، تشبيك اليدين خلف الرأس) ثنى الجذع أماما أسفل مع لمس الجبهة الارض (١ — ٢) الرجوع (٣ — ٤) يكرر (٣ — ٤) .	١٩ر٥	٩٠ر١

يشير الجدول رقم (١٤) الى أن التمرينات الثلاثة تؤدى الى نفس الغرض ، وهو مرونة الجذع ومفصلى الفخذين ، وبالرغم من أن التمرين الثالث اسهل فى الاداء حيث أن بدايته من جلوس التربيع ، والتى تؤدى الى توسيع القاعدة مما قد يســـاعد على الاتزان والاداء السليم ، الا أنه لم توجد فروق دالة احصائيا بينه وبين التمرينين الاخرين حيث كانت قيمة (ف = ٣٩ر٠) أى أن التمرينات جميعها مؤدية للغرض .

ثانيا — للاجابة على التساؤل الثانى :

قامت الباحثة بتحليل برنامج تمرينات الصباح الذى قامت بتسجيله لمـــدة ستة أيام متتالية عن طريق المسجل الصوتى ، وذلك من حيث نوعية التمرينات ومـــدى افادتها للجســـم ، بجانب طريقة عرضها .

وبالنظر الى الايام الستة المسجلة نجد أن كل يوم يبدأ باعطاء النشـــاط بتحريك الاذرع فى الاتجاهات والارتفاعات المختلفة ، كذلك الرجلين سواء بالجرى فى المكان أو الوثب بهدف تنشيط الدورة الدموية واعداد العضلات وتهيئتها قبل مزاولة التمرينات، كذلك انهى كل يوم من تلك الايام الستة بالوثب فى المكان . ويمكن تناول الايام الستة بالشرح كالاتى :

اليوم الاول : تركز اليوم الاول على تمرينات لمنطقة الجذع فقط ، فقد تم اعطاء تمرين للوقاية من انحناء الظهر ، كـذلك تمرين لتقوية كل من عضلات الظهر والبطن . ولا يحتوى هذا اليوم على تمرين للاذرع أو الارجل مكتفيا بالاحماء والانتهاء . وقد يرجـع

ذلك الى ضيق الوقت حيث أن الوقت المسموح به لاداء تلك التمرينات يتراوح ما بين أربع الى خمس دقائق .

أما بالنسبة لشرح التمرينات ، فقد لوحظ أثناء شرح التمرين عدم اعطاء النقاط التعليمية الكافية التى تساعد الممارس على الاداء السليم ففى التمرين الاول — الوقوف فتحا رفع الذراعين جانبا مع وضع اليدين تحت الذقن ، الضغط للخلف ثم الرجوع . فاذا لم يكن الوضع الابتدائى صحيحا فقد يؤثر على الاداء ولم يؤد التمرين الغرض الموضوع من أجله . كذلك التمرين الثانى الذى يؤدى لتقوية عضلات الظهر ، فان لم يركز الشرح على فرد الركبتين طوال أداء التمرين مع ملاصقتهما للارض فقد تكون الاستفادة غير كبيرة ، الا وهى عمل عضلات الظهر ، كذلك بالنسبة للتمرين الثالث الذى يهدف الى تقوية عضلات البطن : ان لم يكن فرد الركبتين طوال أداء التمرين كذلك خفضهما ببطء على الارض لن تعمل العضلات السفلى للبطن ، ولن يؤدى التمرين الهدف منه .

اليوم الثانى : لقد اشتمل هذا اليوم على تمرينات لمرونة الجذع ، وتمرين لعضلات الارجل كذلك تمرينا لعضلات العمود الفقرى المحيطة بالصدر . ومن خلال الشرح للاداء أعطيت بعض النقاط التعليمية التى تساعد على الاداء السليم غير أنها لم تذكر باستمرار . ففى التمرين الاول مثلا — ثنى الجنب يمينا وشمالا — فقد ذكر فقط تشابك اليدين خلف الرأس ولم يذكر وضع الكوعين فى حذاء الكتف ، أو عدم تحريك الحوض أثناء الاداء . ولو أدى التمرين من البداية خطأ فقد يؤثر بالتالى على أداء التمرين ولن يؤدى الهدف منه . كذلك بالنسبة لتمرين تقوية عضلات العمود الفقرى المحيطة بالصدر ، لم يذكر وضع اليدين عند البداية أو وضع الرأس عند البداية أو أثناء الاداء ، واذا أدى التمرين باستمرار ولمدة طويلة دون الاهتمام بالوضع الصحيح للرأس، فقد يسبب تشوهات فى المنطقة العنقية ، وخاصة اذا كان الممارس فى مرحلة النمو ، فانه من الخطورة لان التكرار الخاطىء قد يصبح عادة لدى الممارس وبالتالى تؤثر على تكوين جسمه .

اليوم الثالث : اشتمل هذا اليوم على تمرين لتقوية عضلات الظهر وآخر لثنى الجنب، بجانب تمرينا لمفصل الكتف . ولم يحتو هذا اليوم على تمرينات لعضلات البطن أو الارجل بالرغم من أهمية أدائهما يوميا . ولقد لوحظ أثناء شرح تمرين عضلات الظهر عدم التركيز على النقاط التعليمية الكافية أثناء أداء التمرين مثل فرد الركبتين أثناء أداء التمرين كما ذكر مرة واحدة سقوط الرأس لاسفل وهذا لا يكفى واذا لم يؤد التمرين صحيحا لن يستفاد منه فى اطالة العمود الفقرى ، كذلك يجب الاهتمام بفرد الركبتين طوال أداء التمرين لكى يؤدى الى فرد العضلات الخلفية للرجلين وبالتالى يحقق الهدف من ممارسته ، أما بالنسبة لتمرين مفصل الكتف فهذا التمرين يعتبر من التمرينات الصعبة ولن يؤدى الهدف منه الا اذا أدى بطريقة صحيحة . وقد ركز الشرح على ارفع اليدين جانبا ، كذلك على أداء الحركة من المفصل فقط ، وعموما فان هذا التمرين يحتمل به نسبة خطأ كبيرة ، لانه صعب الاداء .

اليوم الرابع : احتوى هذا اليوم على تمرين لمفصلى الفخذين ، غير أن النقـــاط التعليمية لم تركز على استقامة الجذع أثناء رفع الرجل لاعلى مفرودة مع ملاحظة فردع الرجل الثابتة على الارض . وقد يؤدى عدم تركيز تلك النقاط الصحيحة أثناء الاداء الى أن يؤدى التمرين بصورة خاطئة وقد لا يؤدى الغرض منه ، وهو مرونة مفصل الفخذ مع الحفاظ بقوام معتدل كما اشتمل اليوم على تمرين لعضـــلات البطن السفلى ـــ الرقود على الظهر ، رفع الرجلين وخفضهما) وأثناء شرح التمرين لم يهتم بنزول الرجلين ببطء حتى يتحقق الهدف منه وهو تشغيل عضلات البطن السفلى . كما لوحظ ان هذا اليوم لم يشتمل على اجزاء كثيرة من الجسم مثل الجزء العلوى من الجذع .

اليوم الخامس : اشتمل هذا اليوم على تمرين للوقاية من انحنـــاء الظهر ، وآخر لمرونة الجذع ومفصلى الفخذين كذلك تمرين لمفصلى الكتفين ، ويعتبر التمرين الاول ـــ الوقوف فتحا مع رفع الذراعين جانبا ميل الجذع للامام والضغط بالذراعين للخلف ـــ من التمارين الهامة وخاصة فى مراحل النمو اذا أدى بطريقة سليمة لانه يساعد على استقامة الظهر . غير أن أثناء شرح التمرين لم يركز على الضغط من المنكبين ، ممـــا قد يؤدى الى عدم الاستفادة منـه ، كذلك تم اعطاء تمرين لمرونة الجذع ومفصـــلى الفخذين . وقد اعطيت التعليمات الكافية أثناء الاداء . أما التمرين الاخير فكان لمفصلى الكتفين بعمل دوائر للامام من مفصلى الكتفين . وهذا التمرين ان لم يؤد من مفصـــلى الكتفين لا يحقق الهدف منه ، غير أنه تم ذكر النقاط التعليمية باستمرار أثناء الاداء ، وقد يساعد هذا على الاداء السليم للتمرينات .

اليوم السادس : احتوى هذا اليوم على تمرين لمرونة الجذع ومفصلى الفخذين ـــ يميل الجذع للامام من جلوس التربيع ـــ ولم يركز الشرح على لمس الركبتين للارض طوال أداء التمرين لكى يؤدى بطريقة صحيحة . كذلك اشتمل على تمرين لعضـــلات الرجلين وآخر لعضلات الظهر السفلى . وقد تم اعطاء نقاط شرح كافية أثنـــاء أداء التمرينـــــات .

ومن الملاحظ ان مجمل هذا اليوم ركز على الجزء السفلى فى الجسم واغفـــل الجزء العلوى منه مثل عضلات الظهر العليا ، المنكبين والاذرع ، وكان الافضل أثناء اعطاء تمرين عضلات الظهر السفلى اضافة رفع الجذع لاعلى مع رفع الرجلين خلفا ليشمل العمود الفقرى كله بدلا من جزء منه .

وعموما تتوقف صحة الاداء أو عدم صحته على خبرات المستقبل الى درجة كبيرة . وذلك لان فهم المصطلحات وأوضاع التمرينات يكاد يكون أمرا مستحيلا اذا لم تتوافر للفرد خبرات حسية متعددة تمكنه من ترجمة معانى المصطلحات وأوضاع التمرينات التى تساعد على الاداء الصحيح .

مناقشة النتائج : ان المشكلة الحقيقية التى اسفرت عنها الدراسة الحـــالية هو عدم توفر الوعى الرياضى لدى أفراد الشعب والمجتمع نحـــو أهمية الرياضة وممارستها . وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج العديد من الدراسات التي اظهـــرت

عدم توافر الوعى الرياضى لدى الشعب (سهير بدير ، ١٩٧٨ ، عزة حمدى ١٩٧٩، مديحة الامام ، ١٩٧٩) ، وقد أوضحت نتائج الدراسة الحالية أن نسبة كبيرة من ربات البيوت لا يستمعن الى برنامج تمرينات الصباح الرياضية ، ولا يمارسنها ، وهذا يدل على عدم توفر الوعى الرياضى لديهن بأهمية مزاولة تلك التمرينات الرياضية ، كما قد يرجع ذلك الى عدم الاهتمام الكافى من وسائل الاعلام المختلفة ، ويؤيد هذا الرأى مديحة الامام (١٩٧٩) حيث اثبتت دراستها أن الاهتمام الاكبر مركز على كرة القدم وان الرياضات الاخرى لا تحظى بمثل هذا الاهتمام .

وفيما يتصل بنتائج الاستبيان تؤكد آراء ربات البيوت فى مجموعها ، أن اذاعة وقت البرنامج غير مناسب لهن حيث احتل اعداد الفطور ومساعدة الاسرة فى الذهاب الى العمل والمدارس مركزا رئيسيا لعدم سماع أو ممارسة تمرينات البرنامج ، وترى الباحثة أن ذلك يحتم على المسئولين عن وسائل الاعلام والمهتمين بالرياضة ، عمل مسح شامل على مستوى الجمهورية لتحديد الوقت المناسب لاذاعة هذا البرنامج ومدته ، بجانب اذاعته على أكثر من موجة حيث كان من أسباب المعوقات كذلك أن بعض أفراد العينة لا يستمعن الى الموجة العامة فى الصباح المذاع عليها البرنامج . وتدل نتائج الدراسة أيضا على أن وسيلة الايضاح هامة جدا للمساعدة على الممارسة حيث كان من اسباب عدم ممارسة ربات البيوت لتمرينات الصباح الرياضية عدم الفهم لطريقة الشرح وكيفية الاداء . وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما ذكره كل من خيرى كاظم ، وجابر عبد الحميد (١٩٧٩) من أن المربين يخشون من أن الاذاعة تؤدى الى تعلم سطحى لا فاعلية فيه ولذلك يقترحون استخدام وسائل تعلم اخرى لتعزيز التعلم عن طريق الاذاعة ، لان وسائل التعلم اللفظية لم تعد وحدها كافية لتحقيق الهدف . كما تتفق الباحثة مع ما قرره ابراهيم مطاوع (١٩٧٦) ، عن دراسة هوبن ، وفن ، وديل والتى استفتوا فيها الذين يستخدمون الوسائل التعليمية فى التدريس واستخلصوا أن الوسائل التعليمية اذا احسن استخدامها فانها تؤدى الى تعلم افضل . كما دلت نتائج دراسة نبيلة عبد الرحمن (١٩٧٨) على أن مستوى الاداء الحركى لمسابقة رمى القرص لافراد عينتها كان افضل عندما استخدمت وسائل الايضاح مع الشرح عن استخدام وسيلة الايضاح وحدها . ويجب أن تنوه أنه لا غنى عن اللغة اللفظية كوسيلة اساسية فى التعلم ، لان توصيل اى معلومة بدونها أمر مستحيل ، لانها وسيلة هامة لنقل الافكار والمعلومات .

أما بالنسبة للسؤال الخاص عن أسباب الانتظام فى الممارسة فقد كان من أهم الدوافع لممارسة تمرينات الصباح بانتظام بداية اليوم بنشاط وحيوية ويمثل (٥ر٤٤ فى المائة) من آراء ربات البيوت ، كما قرر حوالى (٩ر٢١ فى المائة) منهن أن الدافع لمزاولة التمرينات هو المحافظة على الصحة ، ويتفق هذا مع أهداف البرنامج والذى يرمى الى تنشيط الدورة الدموية وتهيئة عضلات الجسم والارتفاع بالمستوى الصحى .
أما بالنسبة لتقويم مستوى أداء ربات البيوت فى التمرينات المسجلة ، فقد أوضحت النتائج أن هناك تفاوتا ملحوظا بين ربات البيوت عند ادائهن لتلك التمرينات ، غير أن التمرينات التي تم تحليلها في الدراسة الحالية والتي كان لها نفس الوظيفة ادتها

ربات البيوت بنفس المستوى والكفاءة لان التحاليل الاحصائية دلت على عدم وجـود دلالة احصائية بين متوسط درجاتهن فى التمرينات ذات العمل العضلى الواحد . وعلى هذا ترى الباحثة أن برنامج تمرينات الصباح الرياضية قد وضع بعناية من حيث مكونات التمرينات وتنوعها ، غير أن القصور من وسائل الاعـــلام عن نشر الوعى الرياضى واهمية مزاولة الرياضة عامة حال دون تحقيق أهـــداف برنامج تمرينات الصـباح الرياضية على الوجه الاكمل ، مما يتطلب دراسة أوجه القصور والعمل على التغلب عليها حتى يمكن تحقيق استفادة أكبر من هذا البرنامج .

ولا تعد الباحثة مغالية اذا قالت انه اذا ما توفر الوعى الرياضى الكافى لدى أفراد الشعب والمجتمع بأهمية الرياضة وممارستها فى جميع الاعمار ، فان ذلك بلاشك سيساعد على تحقيق الاهداف المرجوة من مزاولة الرياضة بانتظام .

التوصـــيات :

— توصى الباحثة بالاهتمام باختيار الوقت والزمن المناسب لاذاعة هذا البرنامج لكى تتاح الفرصة لاكبر عدد من أفراد الشعب لممارسة مثل هـــذا البرنامج بجانب اذاعته على أكثر من موجة .

— كما توصى ايضا بأهمية شرح وتوضيح التمرينات المعطاة خلال الاســـبوع وذلك عن طريق وسائل الاعلام المختلفة كالجرائد اليومية والمجلات .

— اهتمام المسئولين عن وسائل الاعلام المختلفة والرياضـــة بأهمية الرياضة ومزاولتها فى جميع الاعمار .

— توصى الباحثة باذاعة هذا البرنامج فى التليفزيون يوميا لســـولة تنفيذه وأدائه بصورة سليمة .

المراجـــــع

١ — احمـــد خيـرى كـاظم ، الوسائل التعليمية والمنهج ، دار النهضـة
جـابر عبــد الحميـد :العربية ، ١٩٧٩ .

٢ — سهير بـدير احمـد موسى :بحوث فى مجال التربية الرياضـية ، دار المعارف ، ١٩٧٨ .

٣ — صـفية عبـد الـرحمن :أثر برنامج تمرينات فى علاج تشـوهات القوام فى المرحلة الاعـدادية ، رسـالة دكتوراه غير منشـورة ، جامعة حـلوان ، ١٩٧٩ .

٤ — عبـد العـزيز شـرف :المدخل الى وسائل الاعلام ، دار الكتـاب المصرى ، دار الكتاب اللبنانى ، بيروت ، ١٩٧٨ .

٥ — عبـد العظيـم فيـاز :الشروط الواجب توافرها لتخطيط البرامـج الرياضية والترويحية لعمـال الصناعة اثناء وبعد فترات العمل ومدى تأثيرها على الانتاج، رسالة دكتوراه ، الاكاديمية العالية للثقـافة الرياضية بليبزج ، ١٩٦٩ .

٦ — عـزة محمـد حمـدى :الثقافة البدنية والرياضية فى سـلوك وقت الفراغ لطلبة وطالبات المرحلة الثـانوية ، رسالة دكتوراه ، غير منشـورة ، جامعـة حلوان ، ١٩٧٨ .

٧ — عنـايات عـلى لبيـب :أثر التمرينات الرياضية على ضـغط العين ومدى فائدتها فى علاج مرض الاغلوكوما ، رسالة دكتوراه غير منشـورة ، جامعـة حلوان ، ١٩٨٠ .

٨ — عواطف عبد الهادى عبد ربه :دراسة تحليلية لمنـاهج التمرينات بكليـات التربية الرياضية للبنات ، رسـالة دكتـوراه غير منشورة ، ١٩٨٠ .

٩ — فتح البـاب عبـد الحليم ، وسائل التعليم والاعلام ، الطبعة الثـانية ،
ابراهيم ميخـائيل حفظ الله :عالم الكتب ، ١٩٧٦ .

١٠ـ محمد السيد شطا : تأثير برنامج للتمرينات الرياضية على نشوء احتكاك الركبتين لتلاميذ المرحلة الاعدادية بالاسكندرية ، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة حلوان ، ١٩٧٩ .

١١ـ مديحة محمد الامام عيسى :دور الصحافة فى نشر الثقافة الرياضية عامة والعاب القوى خاصة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٩ .

١٢ـ محمد فتحى :مدى اهتمام الصحافة بالرياضة والتربية الرياضية فى جمهورية مصر العربية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٥ .

مرفق رقم (١)

نص تسجيل تمرينات الصباح الرياضية فىالايام الستة المتتالية المسجلة صوتيا

اليوم الاول

النشاط والاحماء :

الوقوف ، رفع الذراعين جانبا ، أماما أسفل (١ — ٤) يكرر

تمرين للوقاية من انحناء الظهر :

الوقوف فتحا ، رفع الذراعين جانبا مع وضع اليدين تحت الذقن ، الضغط للخلف (١) الرجوع للوضع الابتدائى (٢) يكرر .

تمرين لتقوية عضلات الظهر :

رقود على الظهر ، رفع الذراعين عاليا خلف الرأس ، الجلوس الطويل ، ولمس أصابع القدمين (١ — ٢) الرقود (٣ — ٤) يكرر .

تمرين لتقوية عضلات البطن :

من نفس الوضع السابق ، رفع الرجلين (١ — ٢) خفضهما (٣ — ٤) يكرر .

الانتهاء :

الوقوف ، الوثب فى المكان باستمرار .

اليوم الثانى

النشاط والاحماء وتهيئة العضلات :

الوقوف ، رفع الذراعين جانبا مع الوقوف على المشطين (١) خفضهما ونزول الكعبين (٢) يكرر .

تمرين لمرونة الجذع — ثنى الجنب :

الوقوف فتحا ، تشابك اليدين خلف الرأس ، ثنى الجذع جهة اليمين (١) المد للرجوع الى الوضع الاصلى (٢) تكرر (٣ — ٤) جهة اليسار ، يكرر .

تمرين لعضلات الرجلين :

وضع الذراعين فى الوسط مع فتح الرجلين فى عدة (١) ثنى الركبة اليمنى جهة اليمين ، ثم المد والرجوع (٢) يكرر وجهة اليسار (٣ — ٤) يكرر .

تمرين لعضلات العمود الفقرى المحيطة بالصدر :

الانبطاح على الصدر ، رفع الصدر عاليا (١ — ٢) النزول (٣ — ٤) يكرر .

الانتهاء :

الوقوف ، الوثب فى المكان على أطراف الاصابع مع ثنى خفيف فى الركبتين .

اليوم الثالث	اليــوم الرابع
النشــاط : الوقوف ، رفع الذراعين أماما عاليا ، خلفا ، أسفل ، (أى عمل دائرة) . **تمرين لمرونة العمود الفقرى :** الوقوف فتحا ، رفع الذراعين عاليا ، ثنى الجذع أماما أســفل مع لمس الارض بأطراف الاصابع (١ — ٢) المد عاليا (٣ — ٤) يكرر . **تمرين ثنى الجنب :** الوقوف ، تشــابك الاصــابع خلف الرأس ثنى الجذع جهــة اليمين (١) الرجــوع (٢) يكــرر جهــة اليســار (٣ — ٤) يكرر . **تمرين لمفصل الكتف :** الانبطاح على الصدر ، رفع الصدر عاليا (١ — ٢) النــزول (٣ — ٤) يكــرر . **الانتهــاء :** الوقــوف ، الوثب فى المكــان على أطراف الاصــابع مــع ثنى خفيف فى الركبتين .	**النشــاط :** الجــرى فى المــكان ، مــع تحــريك الذراعين . **تمــرين لتزويد الاحمــاء مــع تحــريك الذراعين :** الوقوف ، الوثب فى المكان ، مثــل الوثب بالحبل . **تمرين لمفصل الفخذين :** الوقوف مع وضع الذراعين فى الوسط فى عدة (١) رفع الرجل اليمنى أماما عاليا، الرجــوع (٢) يكــرر (٣ — ٤) للرجل الشمالى يكرر . **تمرين لعضلات البطن السفلى :** الرقود على الظهر ، مــع تشــابك اليدين خلف الرأس رفع الرجلين عاليــا (١ — ٢) النزول يكرر (٣ — ٤) يكرر (١ — ٤) . **الانتهــاء :** الوقوف ، الوثب فى المكان .

اليوم الخامس	اليوم السادس
النشاط : الوقوف ، رفع الذراعين أماما أسفل، أماما عاليا ، أسفل ، يكرر .	**النشاط والاحماء :** الوقوف ، رفع الذراعين جانبا ، خفضهما (١ — ٢) رفعهما عاليا ثم خفضهما (٣ — ٤) يكرر .
تمرين الوقاية من انحناء الظهر : الوقوف فتحا مع رفع الذراعين جانبا، ميل الجذع للامام الضغط بالذراعين للخلف .	**تمرين اليوجا لمرونة الجذع والمفاصل :** جلوس التربيع ، تشبيك اليدين خلف الرأس ، ثنى الجذع أماما أسفل مع لمس الجبهة الارض (١ — ٢) الرجوع (٣ — ٤) يكرر .
تمرين لمرونة الجذع ومفصلى الفخذ : الوقوف مع تشابك الاصابع خلف الرأس ، ثنى الجذع أماما أسفل (١—٢)، مد الجذع عاليا (٣ — ٤) يكرر .	**تمرين لعضلات الرجلين :** الوقوف الذراعين فى الوسط ، ثنى الركبتين كاملا ببطء فى (٤) عدات المد ببطء فى (٤) عدات .
تمرين لمفصل الكتف : الوقوف ، ثنى الذراعين ولمس الاصابع للكتفين ، عمل دوائر للامام من مفصل الكتفين (١ — ٤) للخلف (٥ — ٨) يكرر .	**تمرين لعضلات الظهر السفلى المحيطة بالعمود الفقرى :** الانبطاح على الصدر ، رفع الرجل اليمنى عاليا ، (١) نزولها (٢) رفع الرجل اليسرى (٣) خفضها (٤) يكرر.
الانتهاء : الوقوف ، الوثب فى المكان لأعلى مع ثنى خفيف للركبتين .	**الانتهاء :** الوقوف ، الجرى فى المكان .

ملحوظة : نكر بالتسجيل فى اليوم الاول — التمرين الاول — ان هذا التمرين خاص للوقاية من انحناء الظهر وهو للوقاية من استدارة الظهر .

— التمرين الثانى من اليوم الاول ذكرأنه لتقوية عضلات الظهر وهو لعضلات البطن .

مســـتخلص

« برنامج تمرينات الصباح كوسيلة اعلام رياضية لربات البيوت بمحافظة الاسكندرية »

جمعت البيانات من برنامج تمرينات الصباح الرياضية على ١٦٠٠ ربة بيت . ودلت نتائج هذه الدراسة على أن عدم الرغبة فى ممارســـة تلك التمرينات كان أهــم المشاكل . بينما قرر نصف أفراد العينة أنهن لا يسمعن هذا البرنامج فان حـــوالى ١٩ر٢ ٪ منهن قد مارسن تلك التمرينات بانتظام .

وعند تحليل التمرينات فنيا . اتضح أنها اختيرت بعناية ، حيث لم توجد اختلافات جوهرية بين متوسط درجات ربات البيوت فى مجموعات التمرينـــات التى تؤدى نفس الغرض . كما تدل نتائج الدراسة على أن الاذاعة ليست وسيلة كافية لتحقيق أهداف هـــذا البرنامج .

« وسيلة للتدريب الذاتى لحفز ربات البيوت على ممارسة النشاط الرياضى »

د. تراجى محمد عبد الرحمن *

المشـــكلة :

من أهم المؤسسات التى تثير الوعى بين أعضائها نحو ممارسة النشاط الرياضى الاندية الرياضية والاجتماعية وذلك لمـــا فيها من امكانات وقيادات وبرامج من هـــذا المنطلق قامت الباحثة بدراسة النشاط الرياضى للسيدات بنادى سبورتينج بالاسكندرية، وقد تبين من هذه الدراسة ما يأتى :

— ان أكثر الانشطة التى تمارسها سيدات النادى هى التمرينات التى تؤدى تحت اشراف مدرب أو مدربة .

— ان مجموعة السيدات اللاتى يجتمعن فى فترة التدريب الواحدة يختلفن اختلافا بينا فى السن ومستوى الاداء .

— ان برامج التدريب التى تقدم لهؤلاء السيدات موحدة لا تراعى الفروق الفردية من حيث السن أو مستوى الاداء .

— ان السيدات يمارسن الانشطة المقدمة لهن دون التعرف على أثر هذه الانشطة فى أجهزة الجسم المختلفة .

— ان البرامج المقدمة لهن لا تتضمن وسائل الاختبار والقياس للتعـــرف على مستوى الاداء ودرجة التقـــدم .

— ان السيدات لا يمارسن أى نشاط رياضى آخر الا تحت اشراف مدرب .

وانطلاقا من هذه الظواهر تراءى للباحثة ان تستخدم طريقة بويكر (١٩٧٢) للتدريب الذاتى كوسيلة لحل المشكلات السابق ذكرها لمجموعة السيدات المواظبات على ممارسة التمرينات بقيادة المدرب بنادى سبورتنج .

وتكمن أهمية هذه الوسيلة فى انها :

— تحدد مستوى الاداء ومتابعة التقدم فيه .

— سهلة الاستخدام لكل من المدرب والممارس فى الاعمار المختلفة .

— وسيلة تساعد على وضع برامج للانشطة البدنية والرياضية للوقت الحـــر والترويح الرياضى .

— وسيلة للتعرف على اهمية الانشطة البدنية والرياضية .

— تساعد على الانتظام فى ممارسة الانشطة البدنية والرياضية فى الوقت الحر.

---

* د. تراجى محمد عبد الرحمن — مدرس بكلية التربية الرياضية للبنـــات بالاسكندرية — جامعة حلوان .

* انظر شرح الوسيلة ص ١٦٥ :

هدف البحث :

استخدام الوسيلة التى صممها بويكر ، وتعديلها لتناسب مجتمع البحث لسيدات نادى سبورتنج ، وتوعيتهن بها ، بهدف تشجيعهن على الانتظام فى ممارسة الانشطة البدنية والرياضية ، والتعرف على أثرها فى تحسين اللياقة البدنية ووزن الجسم .

مجال البحث :

المجـــال الجغرافى : نادى اسبورتنج بالاسكندرية .

المجال البشرى : سيدات النادى اللاتى يترددن على التدريب تحت اشراف مدرب فى صالة التدريب بالنادى .

فترة اجراء البحث : بدأ البحث فى ٤ مايو ١٩٧٨ واستمر لمدة شهرين ونصف .

الاطـــار النظرى

دراسة سعة الاداء البدنى للاعمار المختلفة : Physical Performancnce Capacity

يذكر ليونارد ولارسون Leonarda. Larson (١٩٧٤) عن هيرمانسن Hermansen . أن سعة الاداء البدنى تحدده عوامل متعددة ، وهى الطـــاقة المستهلكة (العمليات الهوائية واللاهوائية) والعمل العصبى العضلى (قوة العضلات) وكذلك عوامل نفســية .

وهذه العوامل تختلف من فرد لاخر حسب السن والجنس . وقد اثبت لارســـون أن سعة الاداء البدنى أعلى فى الرجل منه فى المراة ، وتنخفض لدى الاطفال اكثر من الشباب . كما اثبت أن هناك انخفاضا مضطردا فى الاداء مع تزايد العمر بعد سن ٢٠ — ٣٠ سنة . كمــا ذكر ليونارد أن ازموسن ونلسن Asmussen A. Nielsen

(١٩٦٦) قد اثبتا أن القوة تبلغ ذروتها فى سن الثلاثين ، ثم تنخفض بعد ذلك بتزايد العمـــــر .

وقد ذكر ايضا أن أزموس وموليش Asmussen. A. Molbech (١٩٥٨) قد أثبتا أن أقصى سرعة للاكسجين الداخل تقل بزيادة العمر . وقد يكون سبب هذا الانخفاض نتيجة انخفاض فى سرعة انقباض القلب . ففى سن العشرين تصل انقباضات القلب الى ١٩٥ انقباضا / ق وتنخفض هذه النسبة لتصل الى ١٦٥ / ق فى سن الستين ، وحيث أن وزن الجسم يزداد نتيجة تخزين الدهن فى الجسم ، فان سعة الجرى والوثب تنخفض بزيادة العمــــر .

وهذه الظواهر التى تحدث مع كبر السن ، يجب أن تأخذ فى الاعتبار عند وضع برامج الانشطة البدنية والرياضية للأعمار المختلفة فقد ذكر نوكر Nocker (١٩٥٩) أن سافليف Saweliow اثبت أن أنشطة التحمل أنسب لكبار السن من أنشطـــة السرعة . ولا ينصح بأداء أنشطة القوة فى السن الكبيرة الا للمدربين الذين يتقنون فن الحركة . وقد اثبت ايضا أن الانشطة التى تتطلب الرشاقة تناسب كبار السن ، ويمكن ممارسة أنشطة التحمل وانشطة الرشاقة للمحــــافظة على مستوى العمل الوظيفى للاجهزة العضوية وكذلك على مستوى قدرات الاداء .

وقد اتفق بويكر (١٩٧٢) مع سافليف فى نوعية الانشطة البدنية والرياضية التى يقدمها حتى سن ما فوق الخمسين . فقد راعى أن يوجه الافراد باختبار تكون نسبة انشطة التحمل ٦٠ فى المائة من مجموع تدريبات الاســـبوع ، وأنشطة الالعاب ٤٠ فى المـــائة .

قياس حمـــــل النشـــاط :

يذكر كارفونن Karvonen (١٩٦٤) أن العمل الذى يقوم به الفرد يمكن ترجمته الى وحدات بدنية ويستخدم فى ذلك طريقتين :

الطريقة الاولى : يقاس فيها كمية العمل الميكانيكى فى موقف ثابت مثل استخـــدام عجلة الارجوميتر .

الطريقة الثانية : تقاس فيها الطاقة المبـــذولة فى أى موقف عن طريق مقـــــدار الاكسوجين المستهلك .

ويذكر كارفونين انه اذا قام جهازان احدهما صغير والآخر كبير بعمل متســاو فى القوة فسوف يشكل هذا العمل حملا أكبر على الجهاز الصغير عنه فى الكبير .

وبالمقارنة فى الحمل الفسيولوجى للفرد نجد أن استخراج الوحـــدات البدنية من الطريقتين سابقتى الذكر غير دقيقة . وللتصحيح يجب قسمة استهلاك الطاقة الكلية على وزن الجسم . الا أن كارفونين وجــــد طريقة علمية لتقنين الاختلافات فى حجم الجسم وهى قسمة الطاقة المبذولة اثناء النشاط على الطـــــاقة المبذولة فى الراحة التامة/ق وبذلك يترجم العمل الذى يقوم به الفرد أيا كان الى وحدات بدنية ثابتة . وقد ترجم بويكر الوحدات البدنية هذه الى درجات حسب دوام النشاط كما هو مبين فى الجدول التالى :

وترى الباحثة أن القائمة التى وضعها بويكر سهلة القراءة موضح بها تقييم ممارسة الانشطة فى الازمنة المختلفة . وبذلك يمكن الاستعانة بها لترجمة النشاط الذى يقوم به الفرد الى درجات مما يجعله يسعى فى كل مرة الى زيادة فترة التــــدريب لنفس النشاط أو اختيار انشطة أخرى ذات صعوبات أكبر .

اختبارات اللياقة البدنية : اتفق كل من فليشمان Fleishman (١٩٦٤) ، الجمعية الامريكية للصحة والتربية البدنية والترويح Aahper (١٩٦٥) ، الجمعية الكندية للصحة والتربية البدنية والترويح Cahper (١٩٦٦) ، سيمون Simon (١٩٦٩) وكذلك اللجنة الدولية لتقنين اختبارات اللياقة البدنية Icspft (١٩٧١) على بطارية اللياقة البدنية وتشمل القوة الدينامية للذراعين ، قوة الجذع ، القوة السريعة ، القوة الثابتة ، السرعة ، الرشاقة والتحمل . وقد اضاف فليشمان وسيمون واللجنـــة الدولية لتقنين اختبارات اللياقة البدنية لهذه البطارية المرونة ، واضاف فليشمان ايضا التوازن ، أما بويكر فقد اقتصر على بطارية تشمل القوة الدينامية للـــــذراعين وقوة الجذع ، والتحمل والمرونة لتكون سهلة الاستخدام فى قطاع الترويح والوقت الحر .

وقد اتفق بويكر مع جونسون ونلسون Johnson A. Nelson (١٩٦٩) فى تمرين قوة الجزع والذى يؤدى من وضع الرقود على الظهر والركبتين منثنيتين والقدمين متباعدتين

مسافة ٣٠ سم مع تشابك الايدى خلف الرقبة . يقوم المختبر بثنى الجذع للوصـــول الى وضع الجلوس ثم يرجع للوضع الابتدائى وبذلك يكمل التمرين ، ويقيم الاداء بعدد مرات التمرين فى ٣٠ ثانية .

وقد اتفق بويكر مع كاش وبوير Kasch A. Boyer (١٨٦٨) وسيمون (١٩٦٩) فى تمرين مرونة الجذع . ويستخدم فى هذا الاختبار مقعد مثبت عليه مسـطرة مدرجـة على حافته الامامية فى وضع عمودى على الارض على أن يكون صفر التدريج فى مستوى سطح المقعـــد .

كما يعبر التدريج الذى يعلو سطح المقعـد عن التدريج السالب ، والتدريج الذى أسفل المقعد فيعبر عن التدريج الموجب .

من وضع الوقوف على المقعد يقوم المختبر بثنى الجزع أماما أسفل لمحاولة الوصول بأصابع اليدين الى أعمق مسافة ممكنة .

وقد اضاف بويكر تمرينا لمرونة الكتفين من الوقوف فتحا وضع الذراعين اماما مـع القبض الخفيف على العصا واليدين متقاربتين دوران الذراعين ممتـدتين عاليا خلفا أسفل ويسجل الفرق بين بعد الكتفين وبعد القبضتين على العصا خلف الرأس . وقد اختلف بويكر مع الجمعية الكنـدية للصحة والتربية البدنيـة والترويح Cahper وكذلك مع الجمعية الامريكية للصحة والتربية البدنية والترويح Aahper فى انه لم يحدد مسافة الجرى ولكنه حدد الزمن (عشر دقائق) . كما أنه اختلف ايضـــا مع السابقين فى تمرين قوة الذراعين، فبينما اقترحوا تمرين التعلق بثنى الذراعين للسيدات فضل بويكر الانبطاح المائل ودفع الذراعين ومدها للارتكاز على الركبتين بدلا من القدمين ثم الرجوع لوضع الانبطاح ، ويقيم الاداء بأقصى عدد ممكن من المرات فى (٣٠) ثانية .

نموذج من الانشطة البدنية والنقط التى تمثل حملها كما وضعه بويكر

النشاط	١ق	٥ق	١٠ق	١٥ق	٣٠ق	٦٠ق
تدريبات أساسية :-						
١ ـ المشى (٤ك/ساعة)	—	٢	٥	٧	١٥	٣٠
١ ـ المشى (٦ ك/ساعة)	—	٥	١٠	١٦	٣٢	٦٦
٣ ـ الجرى (٨ ك/ساعة)	—	٨	١٥	٢١	٤٥	٩٠
٤ ـ الجرى (١٠ك/ساعة)	—	٢٠	٤٠	٦٠	١٢٠	٢٤٠
٥ ـ الجرى (١٥ك/ساعة)	—	٣٠	٦٠	٩٠	١٨٠	—
٦ ـ السباحة (١ر١ك/ساعة)	—	٨	١٥	٢٢	٤٥	٩٠
٧ ـ السباحة (٤ر٢ك/ساعة)	—	٢٠	٤٠	٦٠	١٢٠	٢٤٠
٨ ـ ركوب دراجة (٥ر١٢ك/ساعة)	—	٩	١٨	٢٧	٥٥	١١٠
٩ ـ ركوب دراجة (٢٠ك /ساعة)	—	١٦	٣٢	٥٠	١٠٠	٢٠٠
١٠ ـ صعود السلم (٣٠ درج /دقيقة)	٤	٢٠	٤٠	٦٠	—	—
١١ ـ الصعود على مقعد (٢٠ مرة/دقيقة)	٦	٣٠	٦٠	٩٠	—	—
١٢ ـ الجرى فى المكان (٦٠ : ٨٠ خطوة/ق)	—	٧	١٤	٢١	٤١	١٠٢
١٣ ـ تمرينات مرونة	٢	٥	١٠	١٥	٣٠	—
١٤ ـ تمرينات قوة فى تدريب دائرى	٤	٢٠	٤٠	٦٠	١٢٠	—
١٥ ـ نط الحبل (٨٠ مرة/دقيقة)	٦	٣٠	٦٠	٩٠	—	—
تدريبات خاصة :-						
١٦ ـ تدريبات الساندو	٤	٢٠	٤٠	٦٠	١٢٠	—
١٧ ـ كرة القدم	—	١٥	٣٠	٤٥	٩٠	١٨٠
١٨ ـ كرة طائرة	—	١٠	٢٠	٣٠	٦٠	١٢٠
١٩ ـ الريشة الطائرة	—	٥	١٠	١٥	٣٠	٦٠
٢٠ ـ تنس	—	١٥	٣٠	٤٥	٩٠	١٨٠
٢١ ـ تنس الطاولة	—	٧	١٤	٢٢	٤٥	٩٠
٢٢ ـ الرقص	—	١٠	٢٠	٣٠	٦٠	١٢٠
٢٣ ـ جولف	—	—	٣	٥	١٠	٢٠٠
أنشطة بدنية عامة						
٢٤ ـ تهذيب الحديقة	—	٨	١٦	٢٤	٤٨	٩٦
٢٥ ـ زراعة الحديقة	—	١٠	٢٠	٣٠	٦٠	١٢٠
٢٦ ـ رش الحديقة واعمال النجارة	—	٨	١٦	٢٤	٤٨	٩٦
٢٧ ـ الأعمال المنزلية (غسيل وتنظيف)	—	٣	٦	٩	١٨	٣٦

جهـــاز لاستخراج مســـــتوى اللياقة البدنية :

ويشمل دائرتين ، تتحرك الدائرة الامامية على سطح الـــدائرة الخلفية ومثبتة من المنتصف والـــدائرة الخلفية أكبر حجما من الدائرة الامامية كما هو مبين بالشكل والدائرة الخلفية مقسمة الى مائة درجة موزعة على ثلاث مستويات .

المستوى الاول : حتى ٣٦ (ضعيف وهم الاشخاص غير المدربين وكذلك ذوى الاداء المنخفض) .

المستوى الثانى : من ٣٦ : ٦٦ (جيـــد ويشير الى قدرات الاداء المتوسط) .

المستوى الثالث : من ٦٦ : ١٠٠ (جيد جدا ويشير الى مستوى الاداء الجيـــد) . والمستوى الاول له لون أســــود والثانى ابيض والثالث أخضر .

ويبدأ حساب درجات ليـــاقة كل سن كالاتى :

من ١٤ : ١٧ سنة يبدأ من رقم ٢
ومن ١٨ : ٢٩ سنة يبدأ التقييم من رقم صـــفر .
ومن ٣٠ : ٣٩ سنة يبدأ التقييم من رقم ٦ .
ومن ٤٠ : ٥٠ سنة يبدأ التقييم من رقم ١٢ :
وما فوق ٥٠ سنة يبدأ التقييم من رقم ٢٠

وقد وضع بويكر هذا النظام لكى يصل الشخص الذى يبلغ من العمر ٥٠ عاما الى أقصى نتيجة توازى من عمره ١٨ عاما وبذلك يكون هناك حماس وتشجيع لكبـــار السن للانتظام فى ممارسة الانشطة البدنية .

ولم يقيم بويكر كل اختبار من ١٠٠ درجة ولكن وزع المائة درجـــة على الاختبارات الخمسة كالاتى :

٤٠٪ للتحمل ، ٢٠٪ لقوة الجذع ، ٢٠ ٪ لقوة الذراعين والمنكبين ، ١٠٪ لمرونة الجذع ، ١٠٪ لمرونة الكتفين .

مثال لاستخدام جهاز استخراج مستوى اللياقة البدنية لسيدة عمرها ٣٥ سنة :

ـــ طابق الدائرتين عند كلمة البـــداية .

ـــ انظر النافذة على المرحلة السنية (٣٠ : ٣٩) نجد أمامها رقم (٦) .

ـــ اختبار رقم (١) قطعته السيدة فى ١٠٠٠ كيلو متر .

ضع اصبعك على العلامة المقابلة ١٠٠ر١ فى الدائرة السفلى ثم أدر الدائرة العليا حتى يصل السهم رقم (١) الى هذه العلامة ، ستجد فى النافذة رقم (١٢) .

ـــ اختبار رقم (٢) نتيجة السيدة فى هذا الاختبار (١١ مرة).

ضع أصبعك على العلامة المقابلة للرقم (١١) فى الدائرة السفلى ثم أدر الدائرة العليا حتى يصل السهم رقم (٢) الى هذه العلامة ستجد فى النافذة رقم (١٨) .

ـــ اختبار رقم (٣) نتيجة السيدة فى هذا الاختبـــار (+ ٤) أدر الدائرة العليـــا حتى يصل السهم رقم (٣) الى رقم (+ ٤) ستجد فى النافذة رقم (٢٤) .

ـــ اختبار رقم (٤) نتيجة السيدة فى هذا الاختبار (١٩ مرة) أدر الدائرة العليا حتى يصل السهم رقم (٤) الى رقم (١٩) ، ستجد فى النافذة رقم (٣٤).

ـــ اختبار رقم (٥) نتيجة السيدة فى هذا الاختبار ٤٠ سم ـــ أدر الدائرة العليا حتى يصل السهم رقم (٥) الى رقم (٤٠) ستجد فى النافذة رقم (٤٠) وهى درجة اللياقة لهذه السـيدة .

دليل تحديد جرعة الانشطة البدنية التى تمارس اسبوعيا :

يستخدم الدليل كحلقة اتصال بين جهاز استخراج اللياقة البدنية وجدول الانشـطة البدنية والرياضية ، ولهذا الجهاز مهمة تعليمية ، فهو يحول مستوى اللياقة البدنية الى نقط تدريب تترجم الى انشطة بدنية من جدول الانشطة البدنية والرياضية فهى تحدد جرعة التدريب اسبوعيا بالنقط . ويأخذ الدليل نفس الالوان الثلاثة أسود وأبيض وأخضر مثل جهاز استخراج اللياقة البدنية . وبواسطة الالوان يمكن سهولة الحكم العام على قدرة الاداء للاعمار المختلفة كما هو مبين اسفل :

السن	مستوى اللياقة البدنية تحت ٢٠	جرعة التدريب اسبوعيا بالنقط		مستوى اللياقة البدنية من ٢١ : ٣٦	جرعة التدريب اسبوعيا بالنقط		مستوى اللياقة البدنية فوق ٣٦	جرعة التدريب اسبوعيا بالنقط	
		سيدات	رجال		سيدات	رجال		سيدات	رجال
١٤ ، ١٧		١٨٠	٢٢٠		١٢٠	٢٨٠		٣٠٠	٢٦٠
١٨ ، ٢٩		١٦٠	١٩٠		٢٠٠	٢٥٠		٢٧٠	٣٢٠
٣٠ ، ٢٩		١٤٠	١٦٠		١٨٠	٢١٠		٢٤٠	٢٨٠
٤٠		١٢٠	١٣٠		١٦٠	١٨٠		٢٢٠	٢٥٠
مافوق		١٠٠	١٠٠		١٥٠	١٥٠		٢٠٠	٢٠٠

فمثلا بسيدة عمرها من ٤٠ ـــ ٥٠ سنة ولياقتها (٣٦ فى المائة) نجد أمام سنها وفى هذا المستوى ١٢٠ نقطة فتختار السيدة من جدول الانشطة البدنية ما يساوى ١٢٠ نقطة (انظر ص) . وعلى السيدة أن تختار فى حدود نقط التدريب هذه انشطة تحمل عامة فى حدود ٦٠٪ وأنشطة خاصة فى حدود ٤٠٪ على أن يكون عدد مرات التدريب من ٤ : ٥ مرات فى الاسبوع ويخصص يومان يمارس فيهما المشى والجرى .

وفيما يلى نموذج لما وضعه بويكر فى (مدرب الجيب) من جدول لمتابعة تقدم الاداء :

الاسبوع	مستوى اللياقة البدنية	جرعة التدريب اسبوعيا بالنقط	الاداء الذى تم بالنقط	الحالة الصحية (تقييم ذاتى)	وزن الجسم
١.					
٢.					
٣.					
٤.					
الخ					

وقد وجدت الباحثة أن تقدم للسيدات جدول تسجيل آخر يسهل عليهن تسجيل النقط يوميا كما هو موضح فيما يلى :

بيان الاسبوع	رقم التمرين	التمرين وسرعته	دوام التمرين	نقط الانشطة البدنية والرياضية
السبت				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				

ويلاحظ ان النقط المستخدمة من الدليل توجه السيدات الى تحديد الانشطة فى حدود هذه النقط ، الا انه يمكن أن تزيد الانشطة الممارسة عن هذه الحدود فى حالة ماذا كانت هذه الزيادة غير مضرة بصحة السيدة ، ويعتبر ذلك تقييما ذاتيا تقوم بها السيدة بمفردها .

مما سبق من عرض الاطار النظرى وشرح وسيلة بويكر ، نجد أهمية لاستخدامها فى التدريب الذاتى ، فقد تكون هذه الوسيلة دافعا للانتظام فى ممارسة الانشـطة البدنية والرياضية بدون مدر ب، وقد تزيد من درجة اللياقة البدنية ، وتحافظ على القوام المناسب لسيدات النادى .

الفـــروض :

١ — يختلف متوسط الاداء فى اختبارات بحث بويكر عنه فى البحث الحـالى .

٢ — تختلف معايير اختبارات بويكر عنها فى البحث الحـال ى .

٣ — لا يوجد تباين فى الاعمار المختلفة من حيث اللياقة البدنية لدى عينة البحث باستخدام طريقة بويكر فى التقييم .

٤ — يزداد الانتظام فى ممارسة الانشـطة البدنية والرياضية لدى عينة البحث باستخدام الوسيلة .

٥ — يتحسن مستوى اللياقة البدنية لدى سيدات العينة باستخدام الوسيلة* .

٦ — ينقص وزن الجسم لدى سيدات العينة باستخدام الوسيلة .

اجراءات البحث :

١ — الاجراءات الادارية والتنظيمية .

كان لابد من اتخاذ بعض الاجراءات الادارية والتنظيمية لتوفير المناخ الملائم للسير فى البحث وتحقيق الاهداف المرجوة منه وللتيسير على المختبرات . ولذا فقد تمت الاجراءات الاتية :

— الاتصال بادارة النادى للموافقة على اجراء البحث .

— تصميم اعلانات حائط فى مدخل وحدة خلع الملابس لتوعية السيدات بأهمية الانتظام فى الممارسة ومتابعة ادائهن فى الاختبارات .

— مقابلات مع السيدات فى بدء اجراء البحث وفى اثنائه للارشاد والتوجيه لاختيار برامج الانشطة بأنفسهن لاستخدام الوسيلة .

٢ — **العينـــة :**

شملت عينة هذا البحث ٨٣ سيدة من اللاتى يمارسن الرياضة بنادى سبورتنج الرياضى بالاسكندرية . ويرجع السبب فى اختيار عينة البحث من سيدات نادى سبورتنج الى توفر المعلومات الاتية من ادارة النادى :

— تشترك السيدات فى التدريب تحـت اشراف مدرب .

— تنتظم السيدات على الممارسة فى ايام تواجد المدربين .

— يتوفر بالنادى الامكانات الرياضية المناسبة .

— يتولى النادى الاشراف الطبى على السيدات المشتركات فى النشاط الرياضى وكان بيانها كالاتى :

٦٣ سيدة بواقع ٧٥ر٩٠ فى المائة ربات بيوت ، ١٦ سيدة بواقع ١٩ر٢٨ فى المائة عاملات ، ٤ سيدات بواقع ٤ر٨٢ فى المائة طالبات بالجامعة .

وكان توزيعهن حسب السن كالاتى :

٢٧ سيدة بواقع ٣٢ر٥٣ فى المائة من ٢٠ : ٢٩ سنة ، ٢٥ سيدة بواقع ٣٠ر١٢ فى المائة من ٣٠ : ٣٩ سنة ، ٢٧ سيدة بواقع ٣٢ر٥٣ فى المائة من ٤٠ : ٥٠ سنة ، ٤ سيدات بواقع ٤ر٨٢ فى المائة فوق ٥٠ سنة .

٣ — ادوات البحث :

اولا — الاستبيان :

وقد أعد استبيان قبل اجراء البحث واشتملت بنوده على الاتى :

السن ، نوع العمل ، الصحة العامة ، درجة الرغبة فى ممارسة النشاط البدنى والرياضى ، نوع التدريب (بمدرب وبدون مدرب) ، الانشطة البدنية التى تقوم بممارستها ، الانشطة البدنية التى ترغب فى ممارستها ، أفضل الشهور لممارسة الانشطة البدنية والرياضية .

كما أعد استبيان بعد الانتهاء من اجراء البحث وقد اشتملت بنوده على الاتى :
مدى استحسان السيدات لوسيلة بويكر ومدى رغبتهن فى التدريب بدون مدرب .

ثانيا — وسيلة بويكر :

استخدمت وسيلة بويكر بنفس الطريقة التى استخدمها فى بحثه الا انه قد عدلت المعايير بما يناسب مستوى عينة البحث .

٤ — الاعداد للاختبار :

على الرغم من أن الاختبارات المستخدمة فى هذا البحث اختيرت على أساس كونها صادقة لما وضعت من اجله ، الا انه تم حساب الصدق الذاتى لهذه الاختبارات باستخدام معامل ثباتها وذلك استنادا الى أن معامل الثبات الذى يقوم فى جوهره على معامل ارتباط الدرجات الحقيقية للاختبارات بنفسها ، اذا أعيد اجراء الاختبارات على نفس مجموعة الافراد التى اجريت عليها أول مرة تحت نفس الظروف حيث أن الصلة وثيقة بين ثبات الاختبار وصدقه . وعليه فقد اختيرت (٣٠) سيدة بالطريقة العشوائية البسيطة وقد طبقت عليهن الاختبارات بفاصل زمنى مدته اسبوع واحد من ٧٨/٥/١ : ١٩٧٨/٥/٨ .

والجدول رقم (١) يبين معاملات الصدق الذاتى والثبات للاختبارات المستخدمة
ن = ٣٠

الرقم	الاختبــــارات	معاملات الثبات	معاملات الصدق
١	الجـــلوس من الرقـــــود	٧٩ر	٨٩ر
٢	ثنى الذراعين من الانبطاح المـــائل	٥٧ر	٧٥ر
٣	ثنى الجزع أماما أسفل من الوقوف	٩٣ر	٩٦ر
٤	مرونة الكتفين باستخدام العصـــا	٧٥ر	٨٧ر
٥	الجرى أو المشى لمـــدة عشر دقائق	٦٧ر	٨٢ر

٥ ـــ المعالجات الاحصائية :

١ ـــ استخدم لاعداد المعايير الخاصة بالاختبارات ، المتوسط والانحراف المعيارى والمنوال ومعامل الالتواء بمعادلة بيرسون الاولى ، والدرجة التائية T. score

والذى يستخدم فيها المتوسط وكذلك $\frac{\text{الانحراف المعيارى}}{١٠}$ ثم توضـــع الارقام من ٢٠ : ٨٠ ويوضع قيمة المتوسط مقابل الرقم ٥٠ ، ثم يجمع المقدار الناتج من قسمة $\frac{\text{الانحراف المعيارى}}{١٠}$ وهو رقم ثابت على المتوسط ويسجل النـــاتج مقابل الرقم ٥١ وهـــكذا حتى نصل الى الرقم ٨٠ ثم يطرح المقدار الثابت من المتوسط ويوضع الناتج مقابل الرقم ٤٩ وهكذا حتى نصل الى الرقم ٢٠ .

٢ ـــ تحليل التباين لمجموعات السن المختلفة .

٣ ـــ اختبار (ت) لايجـــاد معنوية الفروق بين المتوسطات .

عـــرض ومناقشـــة النتــــائج :

١ ـــ عرض ومناقشة متوسطات الاداء لعينة البحث فى الاختبارات .

٢ ـــ عرض ومناقشة المعـــايير لعينة البحث .

٣ ـــ عرض ومناقشة تحليل التباين بين الاعمار المختلفة فى اللياقة البدنية .

٤ ـــ عرض ومناقشة الانتظام على ممارسة الانشطة البدنية . والرياضة لعينـــة البحث باستخدام الوسيلة .

٥ ـــ عرض ومناقشة مستوى اللياقة البدنية لعينة البحث باستخدام الوسيلة .

٦ ـــ عرض ومناقشة وزن الجسم لعينة البحث باستخدام الوسيلة .

٧ ـــ عرض ومناقشة نتائج الاستبيان .

١ — عرض ومناقشة متوسطات الاداء لعينة البحث فى الاختبارات المستخدمة .

والجدول التالى رقم (٢) يوضح المتوسط والانحراف المعيـــارى والمنـــوال ومعـــامل الالتـــواء لاختبارات البحث

الإختبارات والقياسات	المتوسط	الانحراف المعيارى	المنوال	معامل الالتواء
الجـــلوس من الرقـــــود	١٢ر٢٧	٥ر٤٥	١٢ر٥٠	٤ ر
ثنى الذراعين من الانبطـــاح	١٧ر١٤	٥ر٠٤	١٧ر٥٠	ر٠٧
ثنى الجزع أماما أسفل من الوقوف	٨ر٤٤	٥ر٤٠	٧ر٥٠	ر١٧
مـــــرونة الـــــكتفين	٣٨ر٩٢	١٢ر٥٧	٢٧ر٥٠	ر٩١
الجرى أو المشى لمدة عشر دقائق	١٨ر٩٩٥	٣١٥ر٠٥	١٠ر٥٠	ر١٧
الـــــــــــــــــوزن	٦٩ر٣٠	٩ر٤٠	٦٧ر٥٠	ر١٩
الطـــــــــــــــــول	١٦٠ر٥٢	٨ر٣٢	١٦٢ر٥٠	ر٢٤
الســـــــــــــــــن	٣٦ر٠٦	٩ر٤٩	٣٥ر٥٠	ر٠٦

يلاحظ من الجدول السابق أن معامل الالتواء يعطينا دلالة مباشرة على أن التواء التوزيع التكرارى لمتغيرات الدراسة صغير جـــدا حيث أنه قريب من الصـــفر فى جميع المتغيرات .

مقارنة متوسطات اختبارات بحث بويكر بمتوسطات اختبارات البحث الحالى :

وبمقارنة متوسطات اختبارات البحث الحالى بمتوسطات اختبارات بويكر وجد أن اختبار الجلوس من الرقود كان متوسطه فى الدراسة الحـــالية (١٢ر٢٧) بانحراف معيارى قدره ٥ر٤٥ بينما بلغ متوسط هذا الاختبار على عينة دراسة بويكر (١٥ر٣٠) ومتوسط اختبار ثنى الذراعين من الانبطاح المائل (١٧ر١٤) بانحراف معيارى قدره (٥ر٠٤) بينما بلغ متوسط نفس الاختبار على عينة دراسة بويكر (٢٠ر٢٠) وبالنسبة لاختبار التحمل وهو المشى أو الجرى لمدة (١٠ ق) فكان متوسط هذا الاختبـــــار فى الدراســة الحالية (١٨ر٩٩٥) بانحراف معيارى قدره (٣١٥ر٠٥) بينما بلغ فى دراسة بويكر (١٧٣٧ر٥٠) .

مما سبق نجد أن متوسطات اختبارات دراسة بويكر تزيد عن متوسطات الدراسة الحالية وقد يرجع ذلك لارتفاع مستوى التدريب لعينة دراسة بويكر . بينما نجـــــد أن اختبارات المرونة الخاصة بمرونة الجزع وهو اختبار ثنى الجزع أماما من الوقوف واختبار مرونة الكتفين باستخدام العصا تزيد متوسطاتها فى الدراسة الحـــالية عن متوسطات بويكر اذ كانت على التوالى (٨ر٤٤) لمرونة الجزع ، (٣٨ر٩٥) لمـــرونة الكتفين مع مراعاة أن مرونة الكتفين اختبار سلبى بمعنى أنه كلما قلت الدرجة كلما كان ذلك افضل ومتوسطات بويكر فى هذه الاختبارات هى على التوالى (٧ر٦) ، (٤١) وقد يرجع زيادة قيمة متوسطات اختبارات المرونة للعينة المصرية عن عينة بويكر أن الشعب المصرى قد يتمتع بدرجة مرونة اكبر من غيره .

٢ ــ عرض ومناقشة المعــايير لعينة البحث :

وبالنسبة لتعديل معايير الاختبارات بما يناسب مجتمع البحث الحالى فقد استخدم الدرجة التائية كما سبق أن أوضحنا فى المعالجات الاحصائية وفيما يلى جــــدول رقم (٣ و ٤ و ٥ و ٦ و ٧) يبين الدرجات التائية وتوزيعها بالنسبة لعينــــة اختبارات البحث وبالنسب التالية ٤٠ فى المائة لاختبار التحمل ، ٢٠ فى المائة لاختبار قوة الجزع ، ١٠ فى المائة لاختبار قوة الذراعين ، ١٠ فى المائة لاختبار مرونة الجزع ، ١٠ فى المائة لاختبار مرونة الكتفين .

جدول رقم (٣) يوضح الدرجات التائية وتوزيعها بالنسبة للاداء فى اختبار الجــــلوس من الرقــــود

النقط	٢	٤	٦	٨	١٠	١٢	١٤	١٦	١٨	٢٠
الاداء	١	٢	٥	٨	١٢	١٦	١٩	٢٢	٢٦	٢٩

جدول رقم (٤) الدرجات التائية وتوزيعها بالنسبة للاداء فى اختبار ثنى الــــذراعين من الانبطــــاح المــــائل

النقط	٢	٤	٦	٨	١٠	١٢	١٤	١٦	١٨	٢٠
الاداء	٥	٨	١١	١٤	١٧	٢٠	٢٣	٢٦	٢٩	٣٢

جدول رقم (٥) الدرجات التائية وتوزيعها بالنسبة للاداء فى اختبار ثنى الجــزع اماما اســفل من الوقوف

النقط	٢٠	٤	٦	٨	١٠
الاداء	ــ ٨	ــ ١	+ ٥	+ ١٢	+ ١٨

جدول رقم (٦) الدرجات التائية وتوزيعها بالنسبة للاداء فى اختبار تحــــديد اتســــاع الكتفين

النقط	٢	٤	٦	٨	١٠
الاداء	٧٧	٦١	٤٦	٣١	١٦

جدول رقم (٧) الدرجات التائية وتوزيعها بالنسبة للاداء فى إختبــــار التحمل

النقط	٢	٤	٦	٨	١٠	١٢	١٤	١٦	١٨	٢٠
الاداء	١ر	٢ر	٣ر	٤ر	٥ر	٦ز	٧ر	٨ر	٩ر	ـــر١
النقط	٢١	٢٤	٢٦	٢٨	٣٠	٣٢	٣٤	٣٦	٣٨	٤٠
الاداء	١ر١	١ر١٥	١ر٢	١ر٣	١ر٤	١ر٥	١ر٦	١ر٧	١ر٨	١ر٩

وبمقارنة سعة الاداء لمعايير اختبارات البحث الحالى ومعايير اختبارات بحث بويكر وجد أن سعة الاداء فى اختبار الجلوس من الرقود فى بحثنا هذا بدأت من ١ : ٢٩ بينما بدأ بويكر من ٥ : ٢٦ ومعايير اختبار ثنى الذراعين من الانبطـــاح المائل بدأ من ٥ : ٣٢ بينما بدأ بويكر من ٦ : ٣٤ ، ومعايير اختبار ثنى الجزع أماما من الوقوف يبدأ من — ٨ : + ١٨ بينما بدأ بويكر من — ٦ : + ١٨ .

ومعايير اختبار مرونة الكتفين يبدأ من ٧٧ : ١٦ بينما بدأ بويكر من ٧٠ : ١٥ . ومعايير اختبار التحمل بدأ من ار : ٩ر١ بينما بدأ بويكر من ٦ر : ٤ر٢ .

٣ — عرض ومناقشة تحليل تباين بين الاعمار المختلفة فى اللياقة البدنية :

أمكن تقسيم أفراد العينة الى ثلاث مجموعات مختلفة من السن تبدأ من ١٨ : ٢٩ حيث بلغ عددهن ٢٧ سيدة ، المجموعة الثانية من ٣٠ : ٣٩ حيث بلـــغ عددهن ٢٥ سيدة ، والمجموعة الثالثة من ٤٠ : ٥٠ حيث بلغ عددهن ٣١ ســـيدة . وقد أجرى للمجموعات الثلاث تحليل تباين بتقدير اللياقة البدنية لكل عمر من مائة درجة بـــدون اضافة قيم بويكر وهى ٦ درجات لسن ٣٠ : ٣٩ سنة ، ١٤ درجة لسن ٤٠ : ٥٠ سنة .

وفيما يلى جدول رقم (٨) لايضاح تحليل التباين للمجموعات الثلاث فى اللياقة البدنية بـــدون زيادة قيم بويكر

مصدر الاختلاف	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحرافات	متوسط مجموع مربعات الانحرافات	قيم ف
بين المعـــاملات	٢	١٩٣٣ر٥٠	٩٦٦ر٧٥	٩ر٨٧
داخل المعاملات	٨	٧٨٣٩ر٣٨	٩٧ر٩٩	
المجمـــوع	٨٢			

يتضح من الجدول السابق أن هناك فروقا دالة احصائيا بين المجموعات الثـلاث فى اللياقة البدنية بدون اضافة قيم بويكر حيث بلغت النسبة الفائية ٩ر٨٧ وهى ذات دلالة احصائية عند ٠١ر وهذا يؤكد ضرورة تقديم برامج الانشطة البدنية والرياضة بما يتناسب مع الفروق السنية .

والجدول التالى رقم (٩) يوضح تحليل التباين للمجموعات الثلاث فى اللياقة البدنية بعد زيادة قيم بويكر

مصدر الاختلاف	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحرافات	متوسط مجموع مربعات الانحرافات	قيم ف
بين المعـــاملات	٢	٦١ر٧٨٦	٣٠٨٩ر٣٠	٣٣٨ر٠
داخل المعـــاملات	٨٠	٧١٩٩ر ٣٧	٩١ر٢٤	
المجمـــوع	٨٢			

يتضح من الجدول السابق انه ليس هناك فروقا ذات دلالة احصائية بين المجموعات الثلاث فى اللياقة البدنية بعد زيادة قيم بويكر :حيث كانت النسبة الفائية المحسوبة اقل من النسبة الفائية الجدولية .

وهذا يؤكد لنا صحة استخدام وسيلة بويكر باضافة اعداد زائدة يبدأ منهـــا تقيم اللياقة البدنية حسب كل سن .

٤ ـ عرض ومناقشة الانتظام على ممارسة الانشطة البدنية باستخدام الوسيلة :

بعد تطبيق الاختبارات المستخدمة استمر افراد العينة فى ملء استمارات تسجيل نشط التدريب وقد انتظم فى ملء هذه البطاقات طوال مدة اجراء البحث وهى شهران ونصف (٣٣) سيدة بواقع ٣٩٫٧٥ فى المائة من افراد العينة حيث قامـــوا بملء من ٥ : ٩ بطاقات .

بينما انتظم عدد (٣٦) سيدة بواقع ٤٣٫٣٧ فى المائة فى ملىء عدد من ١ : ٣ بطاقات طوال فترة اجراء البحث . بقى ١٤ سيدة بواقع ١٦٫٨٧ فى المائة لم يستجبن للبحث .

٥ ـ عرض ومناقشة مستوى اللياقة البدنية لعينة البحث باستخدام الوسيلة :

والجدول رقم (١٠) يوضح المتوسط والانحراف المعيارى ومستوى الدلالة لمتوسط الفرق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة المنتظمة فى اللياقة البدنيــة ومتوسط الفرق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الاقل انتظاما فى اللياقة البدنية .

مجموعات العينة	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	قيمة ق
المجمـــوعة المنتظمة	١١٫٤٥	٦٫٥٦	٥٫٣٤ **
المجموعة الاقل انتظاما	٤٫٥٦	٣٫٤٤	

** فرق دال عند مستوى ١٫ر .

تظهر نتائج جدول رقم (١٠) أن متوسط الفرق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة المنتظمة فى اللياقة البدنية (١١٫٤٥) بانحراف معيارى قدره (٦٫٥٦) بينما تشير نتائج نفس الجدول الى أن متوسط الفرق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الاقل انتظاما فى اللياقة البدنية (٤٫٥٦) بانحراف معيارى قدره (٣٫٤٤) وقد وجد أن هذا الفرق دال احصائيا عند مستوى (٠١ر) حيث أن ت = ٥٫٣٤. وهذا يدل على اثر استخدام الوسيلة على تحسين مستوى اللياقة البدنية للمجموعة التى قامت بمزاولة التمرينات الرياضية طوال مـــدة اجراء البحث .

٦ — عرض ومناقشة وزن الجسم لعينة البحث باستخدام الوسيلة :

جدول رقم (١١) يوضح المتوسط والانحراف المعيارى ومستوى الدلالة لمتوسط الفرق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة المنتظمة فى الوزن ومتوسط الفرق بين القياس القبلى والبعـــدى للمجموعة الاقل انتظاما فى الـــوزن ٠

مجموعات العينة	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى ،	قيمة ت
المجموعة المنتظمـــة	٣	١٫٦٥	٥٫٤٢
المجموعة الاقل انتظاما	٩٤ر	١٫٠٣	

تظهر نتائج جدول رقم (١١) ان متوسط الفرق بين القياس القبلى والبعـــدى للمجموعة المنتظمة فى الوزن (٣) بانحراف معيارى تدره (١٫٦٥) ومتوسط الفـــرق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الاقل انتظاما فى الوزن (٩٤ر) بانحراف معيارى تدره (١٫٠٣) وقد وجد أن هذا الفرق دال احصائيا عند مســـتوى (٠١ر) حيث أن ت = ٥٫٤٢ . وهـــذا يدل على أثر استخدام الوسيلة على نقص وزن أفراد العينة للمجموعة المنتظمة التى قامت بممارسة النشاط الرياضى طوال فترة اجراء البحث .

٧ — عرض ومناقشة نتائج الاستبيان :

ظهر من نتائج الاستبيان أن أربع سيدات بواقع ٤٫٨٢ فى المائة طالبات ، وهى نسبة ضئيلة جدا ، وربما كانت فترة اجراء البحث غير مناسبة للتردد على النادى لتعـــارض ذلك الوقت مع الاستعداد للامتحانات . بينما بلغ عدد السيدات العاملات ١٦ ســيدة بواقع ١٩٫٨ فى المائة عاملات . وهذه ظاهرة تستحق البحث ، فقد يكون عدم انتظام السيدة العاملة فى ممارستها للانشطة الرياضية راجعا الى قلة وقتها غير الكافى ، وذلك بالمقارنة بربات البيوت اللاتى يتمتعن بوقت فراغهن بطريقة صحيحة حيث بلغ عدد من قام بالممارســة ٦٣ سيدة بواقع ٧٥٫٩٠ فى المائة ربات بيوت . وهذا يدل على ان هذه الوسيلة تناسب ربة البيت حيث أنها فى أمس الحاجة لاستخدام مثل هـــذه الوسيلة للحفاظ على رشاقة جسمها وصحتها والقيام بممارسة النشاط الرياضى دون الاعتماد على مـــدرب أو مدربة فهى تستطيع بمفردها أن تضع برنامجا للنشــــاط الرياضى تقوم بممارسته فى الوقت الحر ، كما تستطيع ايضا أن تترجم كل عمل تقوم به سواء فى البيت (غسيل او تنظيف) أو طلوع سلم أو مشى وجرى أو أنشطة خاصة الى درجات ، وتستطيع أن تتابع مدى تقدم لياقتها اسبوعيا بســـهولة بواســطة استخدام هذه الوسيلة حيث بلغ من استحسن استخدامها بمفردهن ٦٢ ســيدة بواقع ٧٤٫٧٠ فى المائة . ولذا يجب عمل نموذج لجهاز استخراج اللياقة البدنية والدليل فى صالات التدريب بالنادى كى يكون حافزا لمواصلة الممارسة ومعرفة مـــدى التقدم فى اللياقة البدنية .

وقد تكون الممارسة فى الشتاء افضل منها فى الصيف ، وقد أكدت ذلك نتيجة الاستبيان اذ وجد أن ٥٣ سيدة من أفراد العينة بواقع ٦٣٫٨٥ فى المائة يفضلن الممارسة فى فصل الشتاء ، ٢٦ سيدة بواقع ٣١٫٣٣ فى المائة يفضلن ممارسة الانشطة فى فصل الصيف ، اربع سيدات بواقع ٤٫٨٢ فى المائة يرغبن فى الممارسة طوال العام .

وقد تبين من نتائج الاستبيان أن ٤٧ سيدة بواقع ٥٦٫٦٣ فى المائة من افراد العينة يشكين من آلام فى الظهر . ويتطلب ذلك وضع برامج خاصة لتقوية عضلات الجزع وتوعية السيدات بالتمرينات الخاصة بذلك حتى تقوم بممارستها ذاتيا . وكذلك يجب طبع دليل يشرح فيه طريقة اداء التمرينات وفائدتها لتوزيعه على سيدات النادى وذلك لنشر الوعى فيهن بقيمة الثقافة البدنية والرياضة .

وبالنسبة للانشطة التى ترغب السيدات فى مارستها فقد وجد أن ٤٢ سيدة بواقع ٥٠٫٦٠ فى المائة من افراد العينة يرغبن فى ممارسة التمرينات السويدية ، ١٨ سيدة بواقع ٢١٫٦٩ فى المائة يرغبن فى ممارسة المشى الرياضى ، ثم يلى ذلك الجرى فقد فضلت أربع سيدات بواقع ٤٫٨٢ فى المائة ممارسة الجرى ، وخمس سيدات رغبن فى ممارسة السباحة بواقع ٦٫٠١ فى المائة . وبالنسبة للتنس فقد فضلت ١٢ سيدة بواقع ١٤٫٤٦ فى المائة ممارستها ، وسيدتان بواقع ٢٫٤١ فى المائة يرغبن ممارسة الاسكواش .

وقد أبدت سيدات النادى رغبتهن فى ممارسة أنشطة السباحة والكرة الطائرة والتنس وكرة السلة والباليه وركوب الخيل ، ولكن يمنعهن من ذلك بعض التقاليد المعوقة وعدم تشجيع النادى لكبار السن . ولذلك يجب العناية بوضع برامج وانشطة تتناسب والاعمار المختلفة حتى تكون هناك فرصة لممارسة الانشطة .

واخيرا توصى بنشر هذا الدليل فى النوادى والقطاعات الاخرى لنشر الوعى وحفز الافراد على ممارسة النشاط الرياضى وتوعيتهم بقيمة الثقافة البدنية والرياضة .

المراجـــــــــــــع

١ ـ السـيد محمــد خيرى : الاحصاء فى البحــوث النفسية والتربوية والاجتماعية ، الطبعة الرابعة، دار النهضة العربية ، القاهرة ، ١٩٧٠ ص : ٢٤٤ .

٢ ـ فـؤاد البهـى السـيد : علم النفس الاحصـائى وقياس العقـل البشرى . الطبعة الثانية دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٧١ ص : ٤٥١ .

٣ ـ محمود عبـد الحـليم منسى : مقدمة فى الاحصـاء النفسى والتربوى . دار المعارف ، ١٩٧١ . ص : ٦٠ ، ٩٨ ، ١٥٨ .

4 — Asmussen, E, and K. Heeball-Nielsen : Tsometric Muscle Strength of Adults Men and Vomen Comm. Dan. Natl. Assoc. Infant, Paralysis, 1966.

5 — Asmussen, E., and S. Molbech : Methods and Standards for Evaluation of the Physiological Working Capacity of Patients. Comm. Dan. Natl. Assoc. Infant. Paralysis, 1959.

6 — Balke, B. : Biodynamics in Medical Physics, Chicago, Yearbook Publishers, 1960. P. 50-52.

7 — Beuker, F/Ehrler, W./Richter, H : Der Taschentrainer, ein methodisches Hilfsmittel furdas selbstandige Einzel-und Gruppentraining. Theorle und praxis der Korper Kultur 21 (1972), Beiheft I,S. 81-85.

8 — Cooper, K.H. : Aerobisc, New York, Bantam Books 1968. P. 102.

9 — Fleishman, E.A. : The structure and Movement of Physical Fitness, Englewood Cliffs, N.J., Prentice-Hall, 1964. P. 128.

10 — Karvonen, M. J., and N. Ronnholm : Electromyographic and energy expediture studies of Rhythmic and paced lifting Work. Ann. Acad. Sci. Fenn., Ser. A-V, 100, No. 19 : I-II (1964).

11 — Johnson, B.L., and J.K. Nelson : Practical Measurements for Evaluation in Physical Education. Minneapolis, Burgess, 1969. P. 278.

12 — Leonard, A., and Larison Fitness. Health. and work Capacity. Macmillan Publishing Co., Inc, 1974.

13 — Shepard, R.J. : Endurance Fitness. Toronts, University of Toronto, 1969. P. 35, 102.

14 — Nocker, J. : Grundriss der Biologie der Korperubungen. Sportvelag Berlin 1959. P. 421.

15 — Simons, J. et al : Construction d'une batterie de Tests d'aptitude motrice pour garcons des 12 a 19 ans, pas la methode de l'analyse factorielle, I (4) : 323-362 (octobre 1969).

16 — Simri, U. et al : Assessment procedures for Human Performace.

المراجـــع الالمـــانية

ترجمة الاستاذة الدكتورة / عفاف عبد الكريم استاذ وعميدة كلية التربية الرياضية

البنـــات بالاســكندرية

(ترجمــة خاصـــة لم تنشر)

مستخلص

« وسيلة للتدريب الذاتى لحفز ربات البيوت على ممارسة النشاط الرياضى »

د. تراجى محمد عبد الرحمن

يهدف هذا البحث الى استخدام الوسيلة التى صممها بويكر بعد تعديلها لتناسب مجتمع البحث لسيدات نادى سبورتنج الرياضى بالاسكندرية ، وتوعيتهن بها ، بهدف تشجيعهن على الانتظام فى ممارسة الانشطة البدنية والرياضية ، والتعرف على أثرها فى تحسين اللياقة البدنية ووزن الجسم .

وقد توصلت الباحثة الى أن وسيلة بويكر :

١ ــ تساعد عل ىالانتظـــام فى ممارسة الانشـــطة البدنية .

٢ ــ تساعد على تحسين مســـتوى الليـــاقة البـــدنية .

٣ ــ تساعد علىانقاص وزن الجسم والحفاظ علىالقوام المناسب .

٤ ــ تساعد على اختيار الانشطة البـــدنية وممارستها ذاتيا .

« دراســـة عاملية للقـــدرات التوافقية »

د. تراجي محمد عبد الرحمن *

مقدمـــــة :

يتفق كثير من الباحثين أمثال ماكلوى Meeley ، ١٩٣٤ ، اليزابيث Elizabieth ١٩٣٩ ، كوسنس Cozens ١٩٥٥ ، ماتيوس Mathws ١٩٦٤ على أن قـــدرة التوافق من العناصر الهامة بالنسبة للقدرة الحركية . كما انها تعد احد أهداف التربية البدنية نظرا لاهمية هذا العنصر فى المجال الرياضى . ولا تقتصر اهمية التوافق على هذا المجال فحسب بل أن الفرد يحتاج اليه فى حياته عامة .

ويرى لارسون ويوكم Larson and Yocum ١٩٥١ ويتفق معهما بويكر Bucher ١٩٦٤ وبارو Barrow ١٩٧٣ أن التوافق قدرة الفرد على ادماج حركات من أنواع مختلفة فى اطار واحد أو نموذج حركى خاص . ويفهم من ذلك أن التوافق يعبر عن استطاعة الفرد تحويل مجموعات من العمل الى نموذج واحد يظهر فيه الترابط وسلامة الاداء . وهو يعتمد على مدى سلامة ونجاح الجهازين العضلى والعصبى فى العمل معـــا .

ويشتمل التوافق على أجزاء مختلفة من الجسم أهمها توافق العين واليد والعين والقدم حيث يعتبر توافق هذه الاجزاء من اكثر العوامل أهمية بالنسبة للاداء الرياضى ويظهر توافق هذه الاجزاء فى الثبات والتحكم والدقة التى تتم بها الحركات فى الانشطة المختلفة الرياضية خاصة تلك الانشطة التى تتطلب الركل بالقـــدم والضرب والرمى والمسك والتصويب باليـــــد .

وللتوافق علاقات متبادلة مع بعض المكونات البدنية الاخرى وقد أجمع على ذلك كثير من الباحثين . فقد قام هارولد Harold ١٩٤٢ بدراسة بهدف تحديد العلاقة بين القدرات الحركية الكبيرة والقدرات الحركية الدقيقة وقـــــد أستخدم عدة اختبارات لقياس التوافق الحركى وبفحص مصفوفة العوامل وجد أن عنصر التوافق قد تشبع بكل من القوة الانفجارية للرجلين ورشاقة الجرى والتوازن والتحمل العام ، والقوة الانفجارية للذراعين .

وهناك دراسة عاملية اخرى قام بها فرنسيس Frances ١٩٥٧ بهدف تحديد أهم مكونات التوافق الحركى وقد توصل الى ثمانية عوامل هى : توازن الجسم ، الرشاقة الرشاقة العامة ، القابلية للتعلم الحركى ، الاهداف المتعادلة ، سرعـة تغير اتجاه الذراعين واليدين سرعة تغير اتجاه الجسم ككل ، سرعة تغير الاتجاه الراسى للجسم . ويذكر بويكر ١٩٦٤ أن معظم قدرات التوافق تتضمن بعض الرشاقة والتوازن وسرعة

---

* د. تراجي محمد عبد الرحمن : مدرس بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية جامعة حـــلوان .

رد الفعل والسرعة . أما بارو Barrow ١٩٧٣ فيرى أن للتوافق الحركى علاقة كبيرة بمكونات اخرى لاداء نماذج حـــركية متكاملة متضمنة التوازن وسرعــــة رد الفعل والاحساس الحركى والتوقيت والدقة .

وقد توصل هرتز Hirtz ١٩٧٦ نتيجة لتحليله لعدة دراسات استخدمت التحليل العاملى الى أن قدرة التوافق تشتمل على القدرات الاتية :

١ ــ قدرات التوافق تحت ظروف زمنية .
٢ ــ قدرات التوجيه المكانى والتحكم فى تغيير الاتجاه .
٣ ــ قدرات التـــــوازن .
٤ ــ قدرات ايقـــاعية .
٥ ــ قدرات الاحســـــاس الحركى العضـــلى .
٦ ــ قدرات سرعـــــة رد الفعل .

وهكذا يمكن القول بعد استعراض نتائج الدراسات والبحوث السابقة بأنه يوجد شبه اتفاق بين عدد كبير من الباحثين على أن التوافق يشتمل على أكثر من مكون أو عنصر واهم المكونات هى :

السرعة ، القوة الانفجارية للرجلين ، القوة الانفجارية للذراعين ، الدقة ، القدرة على التوافق تحت ظروف زمنية (رشاقة الجسم) ، القدرة على تغيير الاتجاه وأوضاع الجسم (الرشاقة العامة) ، سرعة الاستجابة ، التوازن ، القـــدرة على التعليم الحركى ، القوة العامة ، التحمل العام . المرونة ، الاحساس الحركى العضـــلى ، سرعة حركة اليدين ، القدرة على التوجيه المكانى والتحكم فى تغيير الاتجاه . القدرة على المروق من خلال حيز ضيق . ونظرا لان قدرة التوافق تختلف عن غيرها من القدرات بكونها قدرة مركبة من قدرات بدنية اخرى حيث اجمع على ذلك العديد من الباحثين . فان تحديد هذه القدرات بدقة ــ وهو ما يسعى اليه هذا البحث يعتبر خطوة حتمية قبل الشروع فى وضع الاسس لتنمية التوافق واكتشاف مواطن الضعف التى قد تؤثر سلبيا على مستوى ما يمتلكه الفرد من هذه القدرات . ولذا فقد اختارت الباحثة المكونات سابقة الذكر واخضعتها لدراسة عاملية لتحـــديد أهم قدرات التوافق الحركى كما ستسفر عنه نتائج التحليل العاملى .

٢ ــ اهـــداف البحث :

يهدف هذا البحث الى :

١ ــ تحديد أهم القدرات التوافقية لطـــالبات كلية التربية الرياضية للبنـــات بالاسكندرية .

٢ ــ تحديد الاختبارات التى يمكن استخدامها لقياس القدرات التوافقية المستخلصة .
ويتضمن تحقيق هذه الاهداف الاجابة على الاسئلة الاتية :

١ — هل تتجمع القدرات التوافقية فى فئة واحدة من فئات التحليل العاملى أم انها تضف الى فئات متعددة .

٢ — ما هى الاختبارات التى يمكن استخدامها لقياس القدرات المستخلصة .

٣ — اجـراءات البحث :

أ — عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث من بين طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية للعام الدراسى ١٩٨٠ — ١٩٨١ وعددهن ١٠٠ طالبة باستخدام الجداول العشوائية من مجموع قدره ٢٦٥ بواقع ٣٧ فى المائة ، وكان متوسط العمر الزمنى لافراد العينة ٥ شهور ٢٤ سنة ومتوسط الطول ١٥٩٫٩٠ سم ومتوسط الوزن ٥٧٫٧٥ كيلو جرام . وقد اختارت الباحثة الفرقة كعينة لهذا البحث حيث أنها السنة النهائية ومن المفروض أن الطالبة قد أتمت دراسة الانشطة الرياضية لمدة اربـــع سنوات مما يساعد بصفة أكثر على تحديد أهم القدرات التوافقية .

ب — تحـــديد اختبارات البحث :

لقد تم اختيار الاختبارات التالية لقياس المكونات التى تم التوصل اليها من نتائج تحليل الدراسات السابقة « هارولد ١٩٤٢ ، فرنسيس ١٩٥٧ ، بويكر ١٩٦٤ ، بارو ١٩٧٣ ، هرتز ١٩٧٦ » .

١ — ٥٠ م عدوا لقياس السرعـــــة الانتقالية .

٢ — وثب طويل من الثبات لقياس القوة الانفجارية للرجلين .

٣ — رمى كرة سلة لاقصى مسافة لقياس القوة الانفجارية للذراعين .

٤ — التصويب على الدوائر المتداخلة لقياس الدقة .

٥ — مسك مسطرة مدرجة باليد لقياس سرعة الاستجابة .

٦ — متوسط قوة القبض (يمين — شمال) لقياس القوة العامة للجسم .

٧ — ثنى الذراعين من الانبطاح المائل ٦٠ ث ، رفع الجزع من الانبطاح ٣٠ ث ، الجلوس طولا من الرقود ٦٠ ث ، رفع الرجلين جانبا فتحا من الرقود ٦٠ ث ، وضع الانبطاح ورفع الرجلين عن الارض ٣٠ ث ، وضع الجلوس من الرقود مع رفع الرجلين مضمومتين عن الارض ٦٠ ث . ويجمع الارقام المسجلة لهذه الوحدات نحصل على دلالة تحمل القوة العامة .

٨ — الوقوف بالقدم طولية على العارضة لقياس التوازن الثابت .

٩ — المشى على عارضة التوازن لقياس التوازن الحركى .

١٠ — قياس مدى الحركة فى العمود الفقرى . (مرونة) .
١١ — قياس مدى الحركة فى مفاصل الجسم (الرقبة ، الكتف ، المرفق ، رسـغ اليد ، الفخذ ، الركبة ، رسغ القـدم) .

١٢ — الجرى المتعرج بين الحواجز لقياس القدرة على التوافق تحت ظروف زمنية .
١٣ — اختبار B.L.T لقياس القدرة على تغير الاتجاه وأوضاع الجسم .
١٤ — القدرة على التعلم الحركى وقد وقع اختيار البـاحثة على بطارية لتوزنر Lutzner وآخرين ١٩٧٤ لقياس القدرة على التعلم الحركى وتتألف هـذه البطارية من ثلاثة اختبارات هى :

الاختبـار الـذاتى . Selbstwahltest
اختبـار التغـير . Veranderungstest
اختبار التوجيه الخلفى . Ruuckwartstest

١٥ — الوثب لمسافة والعينان مغلقتان لقياس الاحساس الحركى العضلى .
١٦ — الجرى والوثب مع الدوران ثم الجرى لقياس القدرة على التحكم والتوجيه المكانى والربط بين الحركات .

١٧ — المروق من خلال حيز ضيق (نط الحبل) لقياس التوافق الكلى للجسم .
١٨ — تمرير كرة السـلة على الحائط ١٥ ث لقياس توافق العين والذراع والعين والقدم وايضا سرعة حركة اليـدين .

ولعل الاسباب التى دفعت الباحثة لاختيار هذه الاختبارات من بين العديد ، هو أنها اختبارات مقننة ويتوافر فيها معاملات الصدق والثبات والموضوعية ، كما أن لهـا تعليمات محددة وواضحة لتطبيقها وتسجيلها وسبق تطبيقها على عينة مماثلة لعينة هذا البحث « عايدة السيد ١٩٧٩ ، تراجى عبد الرحمن ١٩٨٠ ، عفاف توفيق ١٩٨٠ ، آمال البطاوى ١٩٨٠ » .

تحديد المعالم الاحصائية للاختبارات المستخدمة :

تتطلب الاختبارات المستخدمة فى هذا البحث ضرورة حساب معاملى الثبات والصدق فقد تم اختيار عدد (٢٥) طالبة من الفرقة الرابعة بالطريقة العشوائية البسيطة وقد طبقت عليهن جميع الاختبارات بفاصل زمنى اسبوع واحد لحساب الثبات بطريقة اعادة الاختبـار .

وتم حساب معامل الصدق العاملى على عينة البحث الاسـاسية للاختبـارات المستخدمة كما تمثلها الاشتراكيات التى تم الحصول عليها من التحليل العاملى .

والجدول رقم (١) يبين معاملات الثبات والصــدق العاملى للاختبارات المختارة :
جدول رقم (١) معاملات الثبات والصدق العاملى لعينة الاختبارات المختارة :

الرقم	الإختبـــارات	معامل الثبات	معامل الصدق
١	٥٠ م عــــــــدوا	٩٦ر	٦٩ر
٢	وثب طويل من الثبـــات	٩٣ر	٧٠ر
٣	رمى كرة السلة لاقصى مســافة	٨٨ر	٨٦ر
٤	التصويب على الدوائر المتــداخلة	٨٦ر	٨٦ر
٥	مسك مسطرة مدرجـــة باليــد	٨٩ر	٩٤ر
٦	متوسط قــوة القبضـــة	٩١ر	٩٠ر
٧	تحمـــل القـــوة العــام	٧٨ر	٤٦ر
٨	الوقوف بالقدم طولية على العارضة	٩٤ر	٩١ر
٩	المشى على عارضة التـــوازن	٩٢ر	٨٥ر
١٠	المـــدى الحركى للعمود الفقرى	٨٧ر	٥٩ر
١١	المدى الحركى لمفاصل الجسم	٨٩ر	٤٨ر
١٢	الجــــرى المتعــرج	٩٦ر	٤٣ر
١٣	القدرة على تغير الاتجاه واوضاع الجسم	٩٣ر	٨٠ر
١٤	القدرة على التعـــلم الحـــركى	٨٦ر	٨٧ر
١٥	الوثب مسافة والعينان مغلقتـــان	٨٩ر	٨٧ر
١٦	الجرى والوثب مـــع الـــدوران	٩٣ر	٩١ر
١٧	المروق من خـــلال حيز ضـــيق	٨٨ر	٨٦ر
١٨	تمرير كرة السلة على الحـــائط	٨٩ر	٩٠ر

* بالرغم من أن هذه الاشتراكيات تم الحصول عليها من التحليل العـــاملى فان الباحثة آثرت الاشارة اليها هنا كمؤشرات على الصدق .

الاختبـــارات	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨
٥٠ جري	[illegible]																	
الوثب الطويل من الثبات	-٠ر٢٧	١																
رمي كرة السلة لأقصى مسافة	-٠ر١٨	٠ر٠٤	١															
[illegible]	-٠ر٥٨	٠ر٢٧	٠ر٠٨	١														
[illegible]	٠ر٣٠	٠ر٢٠	٠ر٠٩	-٠ر٨٣	١													
[illegible] قوة القبضة	-٠ر٢٢	-٠ر٣٥	٠ر١٠	٠ر٨٣	-٠ر٨٤	١												
[illegible]	٠ر٠٤	٠ر٠٦	٠ر٠١	٠ر١٠	-٠ر٣١	٠ر٢٨	١											
[illegible] على العارضة	-٠ر٣١	٠ر٢٧	٠ر٠٧	٠ر٨٤	[illegible]	٠ر٨٧	٠ر٩٣	١										
المشي على [illegible]	٠ر٢٧	-٠ر٢٦	-٠ر٠٩	[illegible]	-٠ر٨٢	-٠ر٨٣	-٠ر٨٠	-٠ر٨٧	١									
المدى الحركي [illegible]	٠ر١٥	٠ر٩٥	-٠ر٠٥	٠ر١٧	٠ر٨٢	٠ر٥٦	٠ر٢١	٠ر٩٤	-٠ر٩٣	١								
المدى الحركي [illegible]	-٠ر٠٢	٠ر٩٢	٠ر٠٣	٠ر٠٦	-٠ر٤١	٠ر٤٧	٠ر١٨	٠ر١٧	-٠ر٩٣	٠ر٤٣	١							
[illegible]	٠ر٢٧	٠ر٢٣	٠ر٠٧	-٠ر٤٢	٠ر٧٦	٠ر٩٩	٠ر١٧	-٠ر٨٠	٠ر٨١	-٠ر١٠	-٠ر١٤	١						
القدرة على تقدير الأبعاد	٠ر٢٨	-٠ر٢٠	-٠ر١٠	-٠ر٨٦	٠ر٩٢	-٠ر٩٣	٠ر٣٣	٠ر٨٧	٠ر٨٦	-٠ر١٨	-٠ر١٧	٠ر٩٦	١					
القدرة على التحكم الحركي	٠ر٢٧	-٠ر٢٧	-٠ر١٢	-٠ر٨٢	٠ر٩٧	-٠ر٩٥	-٠ر٨٨	-٠ر٨٩	٠ر٨٤	-٠ر٤٣	-٠ر٨٩	٠ر٨٠	٠ر٩٤	١				
الوثب [illegible]	٠ر٢٢	٠ر٢١	-٠ر٥٩	-٠ر٨٧	٠ر٨٤	-٠ر٨٤	٠ر١٨	-٠ر٨١	-٠ر٨١	-٠ر٢١	-٠ر٤٤	-٠ر٨٣	-٠ر٨٨	-٠ر٨٥	١			
الجري [illegible]	-٠ر٩٠	٠ر٤٩	٠ر١٢	٠ر٤٦	-٠ر٣٦	٠ر٢٥	٠ر٢٤	٠ر٣٣	-٠ر٤٤	-٠ر٢٩	٠ر٣٠	-٠ر٢٧	-٠ر٣١	-٠ر٣٤	-٠ر٣٠	١		
المرور من خلال حيز ضيق	-٠ر٢٠	٠ر٢٩	٠ر١٤	٠ر١٥	-٠ر٣٦	٠ر٢٤	٠ر٢٧	٠ر٣١	-٠ر٣٠	٠ر٣٠	٠ر٤٠	-٠ر٣٨	-٠ر٣٧	-٠ر٣٦	-٠ر٢٨	٠ر٨٧	١	
تمرير كرة السلة على الحائط	-٠ر٠٨	٠ر٤٠	٠ر١٥	٠ر٢٣	-٠ر٢١	٠ر٢٩	٠ر٢٧	٠ر٣٠	-٠ر٣٦	٠ر٢٩	٠ر٢٥	-٠ر٢٠	-٠ر٢٠	-٠ر٣٢	-٠ر٢٠	٠ر٩٢	٠ر٨٤	١

ملحوظة : الأرقام مشيرة إلى [illegible] ر = [illegible] دالة عند مستوى [illegible] – ن = ١٠٠

٤ ـ نتائج البحث وتفسيرهـــا :

١ـ وصــف النتــائج

بعد تطبيق الاختبارات المستخدمة فى البحث وذلك فى المدة من ٤ : ١١ ابريل عام ١٩٨١ تم تحليل البيانات عامليا بطريقة هوتلنج وتم التدوير العاملى لمصفوفة العوامل بطريقة الناريمكس لكايزر بواسطة الحاسب الالكترونى بجامعة عين شمس وأسفرت النتائج كما يلى :

يبين جدول رقم (٢) المتوسطات والانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة .

جدول رقم (٢) المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى لتغيرات الدراسة

ن = ١٠٠

الرقم	الاختبارات	المتوسط حسابى	الانحراف المعيارى
١	٥٠ م عـــــــــــــــدوا	٩ر٢٩	١ر٢٦.
٢	وثب طـــويل من الثبـــــات	١٣٩ر٠٥	١٩ر١٠.
٣.	رمى كرة السلة لاقصى مسـافة	١٠ر٧٥.	٩ر٤٩.
٤	التصويب على الدوائر المتداخـلة	١٦ر١٥.	٧ر٣٠
٥	مسك مسطرة مدرجــــة باليــد	١٧ر٥٢.	٧ر١٣
٦	متوســـط قـــوة القبضـــة	١٩ر٣٨	٤ر٥٧
٧	تحمـــل القـــوة العـــام	١٥٧ر٦٤	٢٠ر٧٨.
٨	الوقوف بالقـــدم طـولية على العـــارضة	٥ر٨١	٢ر٦٥
٩	المشى على عارضـــة التـوازن	٢ر٧١	١ر٥٧
١٠	المدى الحركى للعمـود الفقـرى	١٨ر٠٢.	٤ر٢٠
١١	المدى الحركى لمفـــاصل الجسم	٩٨٧ر٤٤	٣٠ر٨٧
١٢	الجـــرى المتعـــــرج	١١ر٧٩	١ر٦٦
١٣	القدرة على تغيير الاتجاه واوضاع الجســـم	٢٤ر١٨	٣ر٨٩
١٤	القـدرة على التعــلم الحركى	٤٩ر٤٥	٧ر٤٣
١٥	الوثب مسافة والعينـــان مغلقتان	١٦ر٧٢	٥ر٤٤
١٦	الجرى والوثب مـــع الـدوران	٣ر٤٣	١ر٦٦
١٧	المروق من خـلال حيز ضـــيق	١ر٢٧	٧٩ر
١٨	تمرير كــرة الســلة على الحائط	١٢ر٩٣	٢ر٥٠،

الرقم	الاختبارات	العامل الاول	العامل الثانى	العامل الثالث	العامل الرابع	قيم الاشتراكيات
١	٥٠ م عدوا	١٤ر	٩٠ر	٢٠ر	٢٢ر	٦٩ر
٢	وثب طويل من الثبات	٤٩ر	٣٥ر	١٧ر	ـ٦٥ر	٧٠ر
٣	رمى كرة السلة رقصى مسافة	١٤ر	٩٠ر	ـ٦٠ر	ـ٢٠ر	٨٦ر
٤	التصويب على الدوائر المتداخلة	٨٧ر	ـ٢٩ر	ـ٥٠ر	١٥٠ر	٨٦ر
٥	مسك مسطرة مدرجة باليد	ـ٩٤ر	١٨ر	ـ٣٠ر	ـ٥٠ر	٩٤ر
٦	متوسط قوة القبضة	٩٣ر	ـ١٧ر	٥٠ر	٧٠ر	٩٠ر
٧	تحمل القوة العام	٣٢ر	٣٧ر	٤٢ر	ـ٢٠ر	٤٦ر
٨	الوقوف بالقدم طولية على العارضة	٩١ر	ـ٦١ر	١٠ر	٦٠ر	٩١ر
٩	المشى على عارضة التوازن	ـ٨٩ر	٢٢ر	ـ٨٠ر	ـ٢٠ر	٨٥ر
١٠	المدى الحركى للعمود الفقرى	٣٢ر	٣٨ر	٨٥ر	٤٠ر	٩٥ر
١١	المدى الحركى لمفاصل الجسم	٣٠ر	٤٤ر	٣٥ر	٢٧ر	٨٤ر
١٢	الجرى المتعرج	ـ٨٦ر	٢٤ر	٥٠ر	ـ١٠ر	٨٧ر
١٣	القدرة على تغيير الاتجاه	ـ٩٤ر	٢٢ر	٥٠ر	ـ٤٠ر	٩٠ر
١٤	القدرة على التعلم الحركى	ـ٩٤ر	١٧ر	٠٠ر	ـ١٠ر	٨٧ر
١٥	الوثب مسافة والعينان مغلقتان	ـ٩١ر	١٤ر	١٢ر	ـ١٠ر	٨٧ر
١٦	الجرى والوثب ثم الدوران	٤٩ر	٧٨ر	ـ٢٥ر	٧٠ر	٩١ر
١٧	المرور خلال حيز ضيق	٤٣ر	٧٩ر	ـ٢١ر	٧٠ر	٨٦ر
١٨	تمرير كرة السلة على الحائط	٤٨ر	٧٧ر	ـ٢٦ر	١١ر	٩٠ر

جدول رقم (د) الصفوفة العاملية للمتغيرات الأصلية بعد تدوير المحاور

الرقم	الاختبارات	العامل الاول	العامل الثانى	العامل الثالث	العامل الرابع	قيم الاشتراكيات
١	٥٠ م عدوا	ـ٢٩ر	٤٥ر	١١ر	٢٧ر	٦٩ر
٢	وثب طويل من الثبات	٢١ر	٣٦ر	٢٤ر	ـ٧٠ر	٧٠ر
٣	رمى كرة السلة لاقصى مسافة	٨ر	٣٣ر	ـ٣٥ر	١٧ر	٨٦ر
٤	التصويب على الدوائر المتداخلة	١٣٠ر	٦٠ر	١٠ر	٢٥ر	٨٦ر
٥	مسك مسطرة مدرجة باليد	ـ٩٣ر	ـ١٣ر	ـ١٢ر	١٥ر	٩٤ر
٦	متوسط قوة القبض	٩٢ر	١٣ر	١٤ر	ـ١٣ر	٩٠ر
٧	تحمل القوه العام	١١ر	٢٣ر	٢٥ر	ـ٣٥ر	٤٦ر
٨	الوقوف بالقدم طولية على العارضة	١٥ر	٩٠ر	١٠ر	ـ١٣ر	٩١ر
٩	المشى على عارضة التوازن	ـ٦٠ر	ـ٨٩ر	ـ١٤ر	١٧ر	٨٥ر
١٠	المدى الحركى للعمود الفقرى	١٤ر	٣٧ر	٦٥ر	١٠ر	٩٥ر
١١	المدى الحركى لمفاصل الجسم	١٤ر	٢٤ر	٣٥ر	٣٥ر	٤٨ر
١٢	الجرى المتعرج	ـ٨٨ر	ـ٨٠ر	ـ١٠ر	١٦ر	٤٣ر
١٣	القدرة على تغيير الاتجاه	ـ١٥ر	ـ١٣ر	ـ٣٠ر	١٥ر	٨٠ر
١٤	القدرة على التعلم الحركى	ـ٩٢ر	ـ١٥ر	ـ٨٠ر	١٨ر	٨٧ر
١٥	الوثب مسافة والعينان مغلقتان	ـ١٤ر	ـ٦٠ر	ـ٩٠ر	ـ٢٠ر	٨٧ر
١٦	الجرى بالوثب ثم الدوران	٩٢ر	١٨ر	١٢ر	١٠ر	٩١ر
١٧	المرور خلال حيز ضيق	١١ر	٩٠ر	١٥ر	٢٠ر	[illegible]
١٨	تمرير كرة السلة على الحائط	١٨ر	١٦ر	٨٧ر		٩٠ر

ويهدف التدوير العاملى المتعامد الى البحث عن عوامل لها مفاهيم نفسية تسمى بعد تحديد خواصها قدرات . ولكى يمكن تفسير هذه العوامل قامت الباحثة بتسجيل النتائج النهائية للتدوير المتعامد بحيث التشبعات التى تقل عن ± ٣ر وذلك وفقا لما أشار به فؤاد البهى ١٩٧١ نقلا عن ثرستون .

والجدول التالى رقم (٦) يوضح النتائج النهائية للتدوير العاملى بعد حزف جميع التشبعات التى تقل عن — ٣ر.

جدول رقم (٦) النتائج النهائية للتدوير العاملى بعد حذف جميع التشبعات التى تقل عن — ٣

الرقم	الاختبارات	العامل الاول	العامل الثانى	العامل الثالث	العامل الرابع
١	٥٠ م عدوا				٧٧ر
٢	وثب طويل من الثبات		٣٢ر		
٣	رمى كرة السلة لاقصى مسافة		٣٣ر	— ٥٣ر	
٤	التصويب على الدوائر المتداخلة	٩٣ر			
٥	مسك مسطرة مدرجة باليد	— ٩٣ر			
٦	متوسط قوة القبضة	٩٢ر			
٧	تحمل القوة العام			٥٢ر	— ٣٥ر
٨	الوقوف بالقدم طويلة على العارضة		٩٠ر		
٩	المشى على عارضة التوازن		— ٨٩ر		
١٠	المدى الحركى للعمود الفقرى		٣٧ر	٥٦ر	
١١	المدى الحركى لمفاصل الجسم			٣٥ر	٠٣ر
١٢	الجرى المتعرج	— ٨٨ر			
١٣	القدرة على تغير الاتجاه واوضاع الجسم	— ٩٥ر			
١٤	القدرة على التعلم الحركى	— ٩٢ر			
١٥	الوثب مسافة والعينان مغلقتان			— ٩٠ر	
١٦	الجرى والوثب ثم الدوران	٩٢ر			
١٧	المروق خلال حيز ضيق		٩٠ر		
١٨	تمرير كرة السلة على الحائط				٨٧ر

من الجدول رقم (٦) نجد أن طائفية العامل الاول اعتدت على التشبعات الكبرى المثلة فى سبعة أختبارات هى : التصويب على الدوائر المتداخلة ، مسك مسطرة مدرجة باليد ، متوسط قوة القبضة ، الجرى المتعرج بين الحواجز ، القدرة على تغير

الاتجاه وأوضاع الجسم ، القدرة على التعلم الحركى ، الجرى والوثب ثم الدوران. بينما تعتمد طائفية العامل الثانى على التشبعات الكبرى ممثلة فى ستة اختبارات هى: الوثب الطويل من الثبات ، رمى كرة السلة لاقصى مسافة ، الوقوف بالقدم طولية على العارضة ، المشى على عارضة التوازن ، المدى الحركى للعمود الفقرى ، المروق خلال حيز ضيق . أما طائفية العامل الثالث فتعتمد على التشبعات الكبرى الممثلة فى ستة اختبارات هى : رمى كرة السلة لاقصى مسافة ، تحمل القوة العام ، المـــدى الحركى للعمود الفقرى ، المدى الحركى لمفاصل الجسم ، الوثب مســافة والعينان مغلقتان ، تمرير كرة السلة على الحائط ١٥ ث ، كما اعتمـــدت طائفية العامل الرابع على تجميع التشبعات الكبرى ممثلة فى ثلاث اختبارات هى : ٥٠ م عـــــدوا ، تحمل القوة العام ، المدى الحركى لمفاصل الجسم .

٢ ـــ تفسير العــــوامل المستخلصة :

وفيما يلى تفسير للعوامل الاربعة المستخلصة من الناحية الحركية ومحاولة تحديد القدرات الحركية التى تدل عليها هذه العوامل .

١ ـــ العـــامل الاول :

ويبين الجدول رقم (٧) الترتيب التنازلى لتشبعات الاختبارات الدالة بالعامل الاول :-

جدول رقم (٧) الترتيب التنازلى لتشبعات الاختبارات بالعامل الاول

رقم الاختبار	الاختبـــــارات	درجة التشبع
١٣	القدرة على تغير الاتجاه وأوضاع الجسم	— ٩٥ر
٤	التصـــويب على الـــدوائر المتـــداخلة	٩٣ر
٥	مســـك مســطرة مدرجـــة باليـــد	— ٩٣ر
٦	متوســـط قـــــوة التبعيـــــة	٩٢ر
١٤	القـــدرة على التعـــلم الحـــركى	— ٩٢ر
١٦	الجـــرى والـــوثب ثم الـــــدوران	٩٢ر
١٢	الجـــرى المتعـــرج بين الحـــواجز	— ٨٨ر

وبما أن أكثر الاختبارات تشبعا بهذا العامل هى القدرة على تغيير الاتجاه وأوضاع الجسم ، التصويب على الدوائر المتداخلة ، مسك مسطرة مدرجة باليد ، متوسط قوة القبضة ، القدرة على التعلم الحركى ، الجرى والوثب ثم الدوران ، الجرى المتعرج بين الحواجز . وهذه الاختبارات جميعها تعتمد فى جوهرها على عنصر الرشاقة والدقة وسرعة الاستجابة والقوة والقدرة على التعليم الحركى والقدرة على التحكم والتوجيه

المكانى وربط الحركات وهذه النتيجة مقبولة منطقيا حيث أن هـذه العناصر تتفق مع مكونات الرشاقة كما أدلى بها كثير من الباحثين . فيرى كيورتن Cureten ١٩٤٧ أن الرشاقة هى القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التى تتسم ايضا بالدقة مع امكانيات لتغيير وضعه بسرعة .. ومن ذلك نجد ارتباط الرشاقة بعنصرى الـدقة وسرعة الاستجابة وهذه النتيجة قد وضحت فعلا ممثلة فى هذا العامل . كما يتفق كل من هرتز Hirtez ١٩٧٦ وهارا Harre ١٩٧١ . وماينل Meinel ١٩٦٢ على أن الرشاقة ترتبط بالتوافق وهذا ما أكده هذا العامل حيث تشبع به اختبار القدرة على تغيير الاتجاه وأوضاع الجسم وهو يقيس رشاقة الجسم عامة وكذلك اختبار الجرى المتعرج بين الحواجز وهو يقيس رشاقة الجرى واختبار الجرى والوثب ثم الدوران وهو يقيس القدرة على التوجيه المكانى والتحكم فى تغيير الاتجاه كما نجد أيضا أن القدرة على التعلم الحركى قد تشبع بدرجة كبيرة على هذا العامل وهى نتيجة مقبولة أيضا حيث أكد ماكلوى Mecloy ١٩٤٠ عدة عوامل للقدرة على التعلم الحركى وهى الرشاقة والاحساس الحركى وتفهم طبيعة الحركة والتوافق الحسى الحركى ودقة الاتجاه والقدرة على توافق الحركات المعقدة والتوقيت والايقاع . كما نجد أن اختبار قوة القبضة قد تشبع على هذا العامل بدرجة كبيرة وهو يشير الى القوة العـامة للجسم وهى أيضا من ضمن متطلبات الرشاقة وقد أكد ذلك كل من باروجى ١٩٧٣ حيث أشاروا الى أن الرشاقة تصبح أكثر فاعلية حينما تمتزج بمستويات عالية من القوة العضلية ولذا تقترح الباحثة تسمية هذا العامل بعامل الرشاقة وافضل اختبار يقيس تلك القدرة هو اختبار القدرة على تغيير الاتجاه وأوضاع الجسم حيث كانت درجة تشبعه بهذا العامل مرتفعة الدلالة .

العـامل الثـانى :

ويبين الجدول رقم (٨) الترتيب التنازلى لتشبعات الاختبارات الدالة بالعـامل الثـانى .

جدول رقم (٨) الترتيب التنازلى لتشبعات الاختبارات بالعامل الثانى

رقم الاختبار	الاختبـارات	درجة التشبع
٨	الوقوف بالقـدم طولية على العارضـة	٦٠ر
١٧	المـروق خـلال حـيز ضـيق	٦٠ر
٩	المشى على عارضـة التـوازن	— ٨٩ر
١٠	المـدى الحـركى للعمـود الفقـرى	٣٧ر
٣	رمى كـرة السـلة لاقصى مسـافة	٣٣ر
٢	وثب طـويل من الثبـات	٣٢ر

وبما أن أكثر الاختبارات تشبعا بهذا العامل هى الوقوف بالقدم طولية على العارضة والمرونة خلال حيز ضيق والمشى على عارضة التوازن والمدى الحركى للعمود الفقرى ورمى كرة السلة لاقصى مسافة والوثب الطويل من الثبات . ونتائج الاختبارات السابقة تشير الى أن هذه الاختبارات ذات طبيعة واحدة حيث تعتمد بشكل أساسى على قدرة الفرد على التحكم فى الجهاز العضلى العصبى سواء فى التوازن الثابت وهو ما يؤكده الاختبار الاول أو التوازن الحركى أو المروق خلال حيز ضيق وهو يعنى التوافق العام للجسم وجميعها تعتمد على القدرة على التحكم والاتزان . ولا يستطيع الفرد المروق خلال حيز ضيق الا اذا كان هناك مرونة فى العمود الفقرى وقوة وسرعة فى الاداء وهو ما أكده تشبع اختبار كل من المدى الحركى للعمود الفقرى ورمى كرة السلة لاقصى مسافة والوثب الطويل من الثبات .

ولذا تقترح الباحثة تسمية هذا العامل بعامل التوازن وافضل اختبار كشفت عنه الدراسة لقياس هذا العامل هو الوقوف بالقدم طولية على العارضة .

العامل الثالث :

ويبين الجدول رقم (٩) الترتيب التنازلى لتشبعات الاختبارات الدالة بالعامل الثالث .

جدول رقم (٩) الترتيب التنازلى لتشبعات الاختبارات بالعامل الثالث

رقم الاختبار	الاختبارات	درجة التشبع
١٥	الوثب مسافة والعينان مغلقتان	— ٠٩٠ر
١٨	تمرير كرة السلة على الحائط ١٥ ث	٨٧ر
١	المدى الحركى للعمود الفقرى	٥٦ر
٣	رمى كرة السلة لاقصى سرعة	— ٥٣ر
٧	تحمل القوة العام	٥٢ر

وبما أن اكثر الاختبارات تشبعا بهذا العامل هى الوثب مسافة والعينان مغلقتان وهو يقيس الاحساس العضلى وتمرير كرة السلة على الحائط وهو يقيس توافق العين مع الذراع والعين مع القدم وكلا الاختبارين يحتاجان لقدر كبير من الاحساس العضلى حيث يذكر مونرو Monro عن جلاديس Gladese ١٩٦٣ بأن التوافق والاحساس بالحركة هو الذى يمكن الفرد من تحديد وضع أجزاء الجسم واتجاه الحركة . وبالنسبة لتشبع اختبار المدى الحركى للعمود الفقرى واختبار رمى كرة السلة لاقصى مسافة وتحمل القوة العام فيشير ماينل Meinel ١٩٦٢الى أن المرونة سواء كانت نوعية أو كمية تشكل مع باقى المكونات الاخرى كالقوة العضلية والسرعة والجلد والاحساس العضلى الركائز التى تؤدى الى الاداء الجيد للحركات .

لذا تقترح الباحثة تسمية هذا العامل بعامل الاحساس العضلى وأفضل اختبار يقيس تلك الصفة كما كشفت عنه هذه الدراسة هو الوثب مسافة والعينان مغلقتان .

العامل الرابع :

ويبين الجدول رقم (١٠) الترتيب التنازلى لتشبعات الاختبارات الدالة بالعامل الرابع .

جدول رقم (١٠) الترتيب التنازلى لتشبعات الاختبارات بالعامل الرابع

رقم الاختبار	الاختبارات	درجة التشبع
١	٥٠ م عدوا	٧٧ر
١١	المدى الحركى لمفاصل الجسم	٥٣ر
٧	تحمل القوى العام	— ٣٥ر

وبما أن أكبر الاختبارات تشبعا بهذا العامل هو ٥٠ م عدوا لقياس السرعة ومرونة مفاصل الجسم والتحمل العام . وهى نتيجة منطقية حيث لا يوجد سرعة بدون قوة تحمل فالعدو ٥٠ م يعتبر من الحركات المتكررة والجلد يعنى القدرة على تكرار الاداء لاكبر عدد ممكن من المرات .

وتشبع مرونة مفاصل الجسم على هذا العامل أمر ضرورى حيث أن المرونة لها أهمية كبيرة فى تحقيق اللياقة البدنية الشاملة ويذكر صبحى حسانين عن كيورتن Cortin أن عدم مرونة المفاصل والعضلات يحد من كفاءة الفرد فى العمل . لذا تقترح الباحثة تسمية هذا العامل بعامل السرعة وافضل اختبار كشفت عنه الدراسة هو ٥٠ م عدوا .

مقارنة القدرات التوافقية المستخلصة :

تدل نتائج التدوير العاملى للمحاور على أن أكبر الاختبارات تشبعا بالقدرة التوافقية الاولى وهى الرشاقة هو اختبار .B.L.T وهو الجرى مع تغيير الاتجاه وأوضاع الجسم وأن أكبر الاختبارات تشبعا بالقدرة التوافقية الثانية وهى قدرة التوازن هو اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة . وأن أكبر الاختبارات تشبعا بالقدرة التوافقية الثالثة وهى الاحساس العضلى هو اختبار الوثب مسافة والعينان مغلقتان . وأن أكبر الاختبارات تشبعا بالقدرة التوافقية الرابعة وهى السرعة اختبار ٥٠ م عدوا .
والجدول التالى رقم (١١) يبين أكبر الاختبارات تشبعا بالقدرات التوافقية المستخلصة من طريق التحليل المتعامد .

جدول رقم (١١) أكبر الاختبـارات تشبعا بالقدرات التوافقية المستخلصة

رقم الاختبار	الاختبـــار	القدرات التوافقية المستخلصة الرشاقة	التوازن	الاحساس العضلى	السرعة
١٣	القدرة على تغيير الاتجـــاه وأوضـــــاع الجســـم	٩٥ر			
٨	الوقوف بالقدم طولية على العارضة		٩٠ر		
١٥	الوثب مسافة والعينان مغلقتان			٩٠ر	
١	٥٠ م عـــــــدوا				٧٧ر

الاستنتاجـــــــات :

من هذه الدراسة وفى ضوء التحليل العاملى توصلت البـــاحثة الى الاستنتاجات الاتيـــــة :

١ — بالنسبة للاختبارات المستخدمة فقد ثبت أن لهذه الاختبارات معامـــلات ثبات وصـــــدق عاملى دالة احصائيا . وهذا يوضح مدى ملائمتها لعينة البحث .

٢ — حصلت الباحثة على (٢٤٢) معامل ارتباط دال احصائيا عنـــد مستوى ٠٥ر بنسبة ٧٤ر٦٩ فى المائة من مجموع معاملات مصفوفة الارتباط التى تبلغ (٣٢٤) معاملا تضمنتهم المصفوفة ويعنى ذلك أن ٧٤ر٦٩ فى المائة من التباينات من أفراد العينة فى الاستجابات الحركية التى تقيسها الاختبارات ترجع لاسـباب مشتركة بين أفراد العينة .

٣ — كشفت نتائج التحليل العاملى بطريقة هوتلنج عن وجـــــود أربعة عوامل قد فسرتها الباحثة فى ضوء تشبعات الاختبارات المستخدمة بأربع قدرات توافقية كانت على النحو التالى :

الرشاقة ، التوازن ، الاحساس الحركى العضلى ، السرعـــة .

٤ — وقد أدى التحليل العاملى باستخدام التدوير المتعامد للمحاور الى الكشف عن أنسب الاختبارات لقياس القدرات التوافقية غير المرتبطة وقد أمكن تحـــديد الاختبارات على النحو التالى :

١ — **القدرة على الرشاقة :** وتقاس هذه القدرة باختبار B.L.T. الخاص بالقـــدرة على تغيير الاتجـــاه وأوضاع الجسم .

٢ — **القدرة على التوازن :** وتقاس باختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة .

٣ — **القدرة على الاحساس الحركى العضلى :** وتقاس باختبار الوثب مســـافة والعينان مغلقتان .

٤ — **القدرة على السرعة الانتقالية :** وتقاس بالعدو ٥٠ م من البدء العالى .

المراجـــــــع

١ ـ آمـال حـامد البطـاوى : الاهمية النسبية لمكونات الرشاقة فى التربنات ـ رسالة دكتوراه غير منشورة ـ الاسكندرية ـ جامعة حلوان ـ ١٩٨٠ .

٢ ـ تراجى محمـد عبد الرحمن : القيمة التنبئية لاختبارات القدرات الحـركية والموسيقية على التنبؤ بالنجاح فى مادة التعبير الحركى ـ رسالة دكتوراه غير منشورة ـ الإسكندرية ـ جامعة حلوان ـ ١٩٨٠ .

٣ ـ تشـارلز ا . بـويكر : أسس التربية البدنية ـ ترجمة حسن سـيد معوض وكمال صالح عبده ـ الانجلو المصرية ـ القاهرة ـ ١٩٦٤ . ص : ٣٨٣ .

٤ ـ عفـاف أحمـد توفيـق : القدرات الحركية المؤثرة فى مستوى الاداء المهارى فى الكرة الطائرة لطـالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية رسالة دكتوراه غير منشـورة ـ الاسـكندرية ـ جامعة حلوان ـ ١٩٨٠ .

٥ ـ عايـدة السـيد محمـد : دراسـة عاملية تجريبية للمتغيرات البـدنية والحركية والفسيولوجية والنفسـية المسهمة فى التوازن الثابت والحركى لدى طـالبات كلية التربية الرياضية بالاسكندرية ـ رسالة دكتوراه غير منشـورة ـ الاسكندرية ـ ـ جامعة حلوان ـ ١٩٧٩ .

٦ ـ فـؤاد البهـى السـيد : علم النفس الاحصائى وقياس العقل البشرى ـ الطبعة الثانية ـ دار الفـكر العربى ـ القاهرة ـ ١٩٧١ . ص : ٦٣٣ .

٧ ـ محمـد صـبحى حسـانين : التقويم والقيـاس فى التربية الرياضية ـ الجزء الاول ـ دار الفكر العربى ـ ١٩٧٩ . ص : ٣٢٤ .

8 — Barrow. H.H.M. and MeGee, Rosemary, «A practical Approach to measurement in physical Education» 2ed ed, Lea and febiger, Philadelphia, 1973. P. 125.

9 — Cozens, Frederick W. «Strength Tests as Measures of General Athletic Ability in college men» Research Quarterly II : March, 1940.

10 — Cureten, T.K. «Physical Fitness Appraisal and cuidonce» The C.V. Mosby Co., Saint Louis, 1947. P. 241.

11 — Enlzabicth powell and Eugenee, «Motor Ability Tests for High School Girls «Research quartirly 10 : December, 1939.

12 — Frances Z. Cumbee, «Factorial Analysis of Motor Co-ordination Variables for third and fourth Cyade Girls» Research quarterly 28 ; May, 1957.

13 — Harold G. seachore. «Some Relationships of fine and Gross Motor Abilities «Research quarterly 13 May, 1942.

14 — Harre, D., «Trainingslehre» Sportverlag, Berlin, G.D.R., 1971. P. 183.

15 — Hirtz, P., «Struktur and Entwickiung Koordinatiren Leistungsvoraussetzungen berschulkindern», Theorio and proxis der Korperkullur, 26 FF, 1976. P. 390.

16 — Larson, L.A., and Yocum, R.D. «Measurement and Ebaluation in Physical, Health and Recreation Education,» the C.V. Mosby company St. Luis, 1951. P.161.

17 — Lutzner, K.H., : Ua «Sportmotorische Leistungstests» D.H.F.K., 1974.

18 — Mathews, Donald K. «Measurement in Physical Education» 2nd rf W.B. sauneders company, philadelphia and London, 1964. P.123.

19 — Mccloy, C.H. «The Measurement of General motor capacity» Research and general motor obility quartory 5 ; March, 1934.

20 — «Apreliminary study of Eactors in motor Educability» Research quarterly, II, May, 1940.

21 — Meinel Kurt «Bewegungslehra» Volk und Wissia, Volkseigener verlag. Berlin, 1962. P. 240, 288.

22 — Munro, A.D. «Pure and Applied by Gymnastices «Edurad-Harrold, London, 1963. P. 185.

مســـتخلص

« دراســة عاملية للقــدرات التوافقية »

د. تراجى محمد عبد الرحمن

يهدف هذا البحث الى :

١ — تحديد أهم القـــدرات التوافقية لطالبات كلية التربية الرياضـــية للبنات بالاســـكندرية .

٢ — تحديد الاختبارات التى يمكن استخدامها لقياس القدرات المستخلصة .

وقد استخدمت الباحثة ثمانية عشر اختبارا لقيـــاس القدرات التـــوافقية . وتم اخضاعها للتحليل العاملى ، وقد أسفرت النتائج عن وجود أربع قدرات توافقية قـــد فسرتها الباحثة كما يلى :

— **الرشاقة** : وتقاس باختبـــار B.L.T

— **التوازن** : ويقاس بالوقوف بالقدم طولية على العارضة .

— **الاحساس الحركى العضلى** : ويقاس بالوثب مسافة والعينان مغلقتان .

— **السرعـــة** : وتقاس بالعـــدو ٥٠ م .

« اثر تنمية كل من المرونة والرشاقة على مستوى الاداء الحركى فى مهارتى المرجحات والوثبات فى التمرينات الفنيـــة الحديثة »

د. ترنديل عبد الغفور مدحت *

مقـــدمة :

تعد التمرينات الفنية الحديثة من الانشطة الرياضـــية التى بدأت تجذب اهتمام المسئولين الرياضيين ، والتى أدرجت مبارياتها ضمن مسابقات الالعاب الاولمبية . ويعتمد وصول اللاعبين للقمة على الاداء الصحيح لتكنيك الحركة والتحكم فى الجسم ككل اثناء أداء الجملة الحركية .

وتتكون الجملة الحركية من مجموعة مهارات حركية ذات صعوبات خاصة ترتبط ببعضها على أن تؤديها اللاعبة برشاقة وبصورة انسيابية متناسقة بمصاحبة الموسيقى. ومن الصعوبات التى يجب أن تشتمل عليها الجملة الحركية هى التوازن ، الدورانات ، التموج ، التقوس ، الوثبات ، المرجحات الحركات الراقصة وحركات أكروباتية . ويتحدد درجة الاداء فى الجملة الحركية على مدى اتقان اللاعبة لهذه الصعوبات ، وعادة لا تخلو جملة التمرينات الحركية من الوثبات والمرجحات بأنواعها ، اذ تضفى على الجملة الانسيابية والصفة الجمالية .

مشـــكلة البحث واهميته :

يتطلب الاداء المهارى فى التمرينات مستوى عاليا من اللياقة البدنية يجب توافره فى لاعبة التمرينات الفنية الحديثة ، اذ ان اللاعبة ذات الكفاءة البدنية العـــالية تستطيع أن تقوم بكل المتطلبات الفنية المطلوبة بالاضافة الى اكتساب ثقة اللاعبـــة بنفســـها .

ولقد لاحظت الباحثة من خلال تدريسها لمـــادة التمرينات أن الطلبات يجدن بعض الصعوبات فى أداء بعض المهارات الاساسية فى التمرينات كالوثبات التى تحتاج الى تحكم فى عضلات الجسم وخفة فى الاداء .. والمرجحات التى تحتاج الى مـــدى واسع فى الحركة . وترى الباحثة أن الطالبة التى تتميز بقدر من المرونة والرشـــاقة تكون أكثر قدرة على اتقان هذه المهارات لانهما تعتبران من العناصر البدنية الهـــامة المؤثرة فى كثير من الصعوبات الاساسية للحركة ويؤكد بعض الخبراء أن المرونة من العناصر الهامة للاداء الحركى اذ أنها تشكل مع الرشاقة الركائز التى يتأسس عليها

---

* أ.م.د ترنديل عبد الغفور مدحت : كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة . جامعـــة حلوان .

اكتساب واتقان الاداء الحركى ويؤكد ذلك هرتز Hirtz بأن الرشاقة هى القــدرة على سرعة تعليم واتقان المهارات الحركية (٧ — ٢١٧) ، لذلك وجهت اهتمامها الى تنمية هذين العنصرين بالقيام بوضع برنامج تدريبى لذلك على مجموعتين تجريبيتين ، وحددت لكل عنصر مجموعة تجريبية على أن تقارن بمجموعة ضابطة تؤدى البرنامج التقليدى . واختارت الباحثة تدريب كل من عنصرى المرونة والرشاقة لانهما يعتبران من العناصر البدنية الهامة المؤثرة فى كثير من الصعوبات الاساسية للحركة .

الهدف من البحث :

يهدف هــذا البحث الى :

التعرف على مدى تأثير تنمية كل من عنصر المرونة وعنصر الرشاقة على درجة الاداء فى بعض الصعوبات الاساسية كالمرجحات والوثبات .

الفــــروض :

١ — توجد فروق بين القياسين القبلى والبعــدى لعنصرى المرونة والرشـــــاقة للمجموعة الضابطة والمجموعتين التجريبيتين لصالح القياس البعدى .

٢ — توجد فروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية الاولى باستخــدام برنامج المرونة فى متوسط درجات مهارتى المرجحات والوثبات لصـــــالح المجموعة التجريبية الاولى .

٣ — توجد فروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية الثانية باســتخدام برنامج الرشاقة فى متوسط درجـــــات مهارتى المرجحات والوثبات لصالح المجموعة التجريبية الثانية .

٤ — توجد فروق بين المجموعتين التجريبية فى متوسط درجات المرجحات والوثبات .

اجراءات البحث :

١ — عينــــة البحث :

تم اختيار ٦ شعب بالطريقة العشوائية البسيطة من عدد الشعب البالغ عددها ١٦ شعبة للفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية للبنات للعام الجامعى ٨٠ — ٨١ ، واشتملت عينة البحث على ٩٠ طالبة بعد استبعاد الطالبات الوافدات والراســبات وتم تقسيمها الى ثلاث مجموعات :

أ — مجموعة ضابطة وعددها ٣٠ طالبة طبق عليها المقرر الدراسى للفرقة الاولى التمرينات .

ب — مجموعة تجريبية أولى وعددها ٣٠ طالبة طبق عليها البرنامج التـدريبى لتنمية عنصر المرونة .

جـ — مجموعة تجريبية ثانية وعددها ٣٠ طالبة طبق عليها البرنامج التـدريبى لتنمية عنصر الرشاقة .

بعد أن تم التأكد من تكافؤ مجموعات البحث الثلاث فى بعض المتغيرات من حيث الصف الدراسى والعمر الزمنى ومستوى كل من عنصر المرونة وعنصر الرشاقة تبعا لنتائج القياس القبلى للاختبارات .

الصف الدراسى :

المجموعة الضابطة والتجريبيتين لعينة البحث من الفرقة الاولى وبذلك أصـبح التجانس موضوعيا .

العمر الزمنى : تم التكافؤ فى الجدول رقم (١)

جدول رقم (١) تحليل التباين للعمر الزمنى لمجموعات البحث الثلاث

المصدر	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط مربعات الانحرافات	النسبة الفائية	مستوى الـدلالة
بين المجموعـــات	٢	٢ را	١ را		
داخل المجموعات	٨٧	١٥١ر٣٨	١ر٧٤	١ر٥٨	غير دال

بتحليل التباين بين المجموعات الثلاث وداخلها لمتغير العمر وجـــد أنها غير دالة احصائيا .

اختبار عنصر المرونة : تم التكافؤ كما فى الجدول رقم (٢) .

جدول رقم (٢) تحليل التباين للقياس القبلى لاختبار عنصر المرونة للمجموعات الثلاث

المصدر	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط مربعات الانحرافات	النسبة الفائية	مستوى الـدلالة
بين المجموعـــات	٢	٦ر٨	٤ ر٣	١ر١٩	غير دال
داخل المجموعات	٨٧	٣٥٤ر٦	٤ر٠٧		

بتحليل التباين للقياس القبلى لاختبار عنصر المرونة للمجموعات الثلاث وجـــد أنها غير دالة احصائيا .

اختبار عنصر الرشاقة : تم التكافؤ كما فى الجدول رقم (٣)

جدول رقم (٣) تحليل التباين للقياس القبلى لاختبار عنصر الرشاقة للمجموعات الثلاث

المصدر	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط مربعات الانحرافات	النسبة الفائية	مستوى الـدلالة
بين المجموعـــات	٢	٦ر٢	٣ر١	١٦ر١	غير دال
داخل المجموعات	٨٧	٤ر١٣١	٥ر١		

بتحليل التباين للقياس القبلى لاختبار عنصر الرشاقة للمجموعات الثلاث وجد أنهـــا غير دالة احصائيا .

٢ ـــ المنهـــج المســـــتخدم :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبى لانه انسب المناهج لهذه الدراسـة .

٣ ـــ ادوات البحث :

أ ـــ **الاختبارات :** قامت الباحثة باختبار الاختبارات التى تصلح لقيـــاس كل من عنصرى المرونة والرشاقة .

اختبـــــار المـــرونة :

ثنى الجذع اماما اسفل من الجلوس الطويل فتحا لقياس مرونة العمـــود الفقرى أماما (١١) .

وضع مسطرة طولها ٣٠ سم بين الركبتين وتثبت لوحة طولها ١٥٠ سم مدرجـــة بخطوط عرضية على مسافات متساوية قدرها واحد سنتيمتر أســــفل المسطرة بين الركبتين وتمتد للامام وتثنى الطالبة الجذع أماما مع مـــد الذراعين الى اقصى مســـافة ممكنة على اللوحة المدرجة . (القياس بالسنتيمتر) كما فى شكل (١) .

اختبـــار الرشـــاقة :

الجرى الارتدادى من اختبارات اللياقة البدنية للشباب الامريكى .

الجرى بين خطين متوازين بينهما مسافة ٣٠ قدم لتبديل وضع المكعبات من خط لاخر . (الزمن لاقرب عشر ثانية) (٩) .

وقد وقع اختيار الباحثة على هذين الاختبارين لصلاحيتهما لهدف البحث وقد سبق استخدام الاختبارين فى العديد من الابحاث فى الكلية (٤) (٥) (٨) لســـهولة استخدامهما ، كما قامت الباحثة بتقنينهما باستخراج معامل صدقهما وثباتهما .

ثبـــات الاختبـــارات :

قامت الباحثة باستخراج ثبات للاختبارات على عينة قوامها ٢٠ طالبة من مجتمـــع البحث وليست من العينة قيد البحث.

واتبعت فى ذلك الاختبار واعادة الاختبار لفترة زمنية ٧ أيام بين كل تطبيق وآخر . جدول رقم (٢) .

جدول رقم (٤) يوضح معاملات الثبات لاختبارى عنصرى المرونة والرشاقة

الاختبـــارات	معامل الثبات
اختبـــار المـــــرونة	٩٢ر
اختبـــار الرشـــاقة	٧٨ر

صـــدق الاختبارات :

استخدمت الباحثة دلالة الفروق بين مجموعتين احداهما من لاعبات على مســتوى عال من اللياقة البدنية كمجموعة مميزة ومجموعة اخرى غير مميزة بمعنى أنها ليست على درجة عالية من اللياقة البدنية وقد استخدمت الباحثة نفس المجموعة المستخدمة فى ايجاد ثبات الاختبـــارات .

جدول رقم (٥) يوضح الفروق ومستوى دلالتها بين المجموعتين المميزة وغير المميزة للتحقق من صدق الاختبارين

الاختبارات	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة ت	مستوى الدلالة
	م	ع ±	م	ع ±		
اختبار المرونة	٦٧ر٥	٨ ر٥	٨ر٦٠	٩ ر٦	٤ ر٣	١٠ر
اختبار الرشاقة	٨ر٩	٣٥ر	٨ر١٠	٦٦ر	٨٨ر٥	١٠ر

من الجدول السابق يتضح وجود فروق دلالة معنوية للاختبارات لقياس عنصرى المرونة والرشاقة بين المجموعتين المتميزة وغير المتميزة ، وهذا يدل على صدق الاختبارات :

لجنة اختبار درجة الاداء المهارى :

تكونت اللجنة من ثلاث خبيرات فى التمرينات الفنية الحديثة من أعضاء هيئة التدريس بقسم التمرينات ، وتم اختيارهن على اساس ممارستهن التدريس فى مادة التمرينات بالكلية مدة لا تقل عن ١٥ سنة ، وذلك لتحديد درجة أداء طالبات العينة فى المرجحات والوثبات .

ب ـ خطة التدريب :

أعدت الباحثة خطة للتدريب على مدى ١٦ اسبوعا بواقع أربع مرات اسبوعيا لمدة ساعة فى اليوم لكل مجموعة ، ولقد بدأت من الاسبوع الثانى من نوفمبر الى الاسبوع الاول من أبريل ، وتم توزيع برنامج التدريب على النحو الاتى :

الجزء التمهيدى :

الزمن ٢٠ دقيقة احصاء واعداد بدنى للمجموعات الثلاث الضابطة والتجريبيتين .

الجزء الرئيسى : الزمن ٢٠ دقيقة .

— اعطاء المقرر الدراسى للتمرينات للفرقة الاولى المجموعة الضابطة
— اعطاء برنامج المرونة التدريبى المجموعة التجريبية الاولى
— اعطاء برنامج الرشاقة التدريبى المجموعة التجريبية الثانية

الجزء الختامى : الزمن ٢٠ دقيقة .

تدريب المهارات للمجموعات الثلاث الضابطة والتجريبيتين .

وقد راعت الباحثة عند اعداد البرنامج التدريبى للمجموعات الثلاث أن تتساوى جميعها فى نفس المهـــارات الحركية الاساسية ، واشتمل الاعداد على المشى والجرى والوثب والحجل الزحلقة مع استخدام الذراعين والجسم كله مع المرجحات والدورانات والتموج والتقوس .

البرامج التدريبية :

أ ــ برنامج المــرونة (تجريبية أولـ ى)

راعت الباحثة أن يشمل برنامج المرونة وحدات تدريبية :

ـــ وحدة تدريبية بها مجموعة من الحركات والتمرينات تشمل جميع أجزاء الجســـم .

ـــ وحدة تدريبية بها مرجحات للاذرع والجذع والارجل ، دورانات للجذع والارجل والاذرع والرأس .

ـــ وحدة تدريبية بها تموجات تقوس ثنى الجذع لجميع الاتجاهات .

ولقد روعى التدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب ومن البطىء الى السريع فى أداء الحركة مع التنويع فى الحركات وفى جميع الاتجاهات .

ب ــ برنامج الرشـــاقة (تجريبية ثانية) .

راعت الباحثة أن يشمل برنامج الرشاقة وحدات تدريبية بهـــا مجموعة كبيرة من الحركات والمهارات مع تغيير سرعة أداء هذه الحركات مستخدمة جميـــع الاتجاهات والفراغ وربط الحركات التى تساعد الطالبة على دقة الاداء والخفة والتركيز فى الحركة مع مراعاة القواعد العامة للتدريس .

ـــ وحدة تدريبية بها مجموعات المشى بأنواعه والجرى بأنواعه والحجل بأنواعه .

ـــ وحدة تدريبية بها مجموعات الوثب بأنواعه الارتقاء بقدم واحدة والنزول على نفس القدم ، الارتقاء بقدم واحدة والنزول على القدم الاخرى ، الوثب بالقدمين معـــا والنزول علـ ى القدمين أو على قـــدم واحدة .

جـ ــ برنامج التمرينات المقرر للفرقة الاولى (ضابطة) ملحق رقم (١) .

مرحلة تنفيذ قبل اجراء التجربة :

القياس القبلى : تم تنفيذ القياس القبلى لعنصرى المرونة والرشاقة وفق البرنامج الزمنى المعد على أفراد المجموعات الثلاث لعينة البحث وحسب شروط كل اختبـــــار .

مرحلة تنفيذ التجربة : بدات مرحلة التنفيذ طبقا للبرنامج الزمنى الذى بدأ من الاسبوع الثانى من نوفمبر حتى أول اسبوع من شهر ابريل أى حوالى ١٦ اسبوعا بواقع أربع مرات اسبوعيا ، ثم تطبيق برنامج المرونة للمجموعة التجريبية الاولى وبرنامج الرشاقة للمجموعة التجريبية الثانية ومنهج التمرينات المقرر للفـرقة الاولى على المجمـــوعة الضابطة . واستمر التدريب لمجموعات البحث الثلاث حتى الاسبوع الاول من شـــهر ابريل ، وكان التدريب يتم صباحا قبل اليوم الدراسى وبعد اليوم الدراسى مع التناوب بين مجموعات البحث وتغيير محتويات خطة التدريب اسبوعيا .

القياس البعدى : قامت الباحثة باجراء القياس البعدى لاختبارى المرونة والرشاقة على المجموعات الثلاث ، كما تم اختبار مستوى الاداء المهارى للطالبات فى المهارات عن طريق اللجنة المشـــكلة من خبراء التمرينات .

النتـــائج :

جدول رقم (٦) مقارنة بين نتائج المجموعات الثـلاث قبل وبعد اجراء التجربة فى اختبـــارات المـــرونة والرشـــاقة

المجموعات	الاختبارات	القياس القبلى م	القياس القبلى ع +	القياس البعدى مَ	القياس البعدى عَ +	قيمة ت	مستوى الدلالة
ضـــابطة	مـــرونة (مسافة)	٥٨ر٧	٧ر٨٢	٥٩ر ٤	٧ر ٥	٣ ر١	غير دال
	رشاقة (زمن)	١١ر١	٣٢ر	١٠ر٩٢	٣٥ر	٦ر ٥	١٠ر
تجريبية أولى	مـــرونة	٥٩ر٤	٥ر٧	٦٦ر ٥	٦ر ٢	٤ر٠١	١٠ر
	رشاقة	١٠ر٩	٤ر	١٠ر ٣	٥٢ر	٤ر٩٧	١٠ر
تجريبية ثانية	مـــرنة	٥٨ر١	٦ر٢٤	٦٢ر	٥ر٣٨	٢ر٩٢	١٠ر
	رشـــاقة	١٠ر٨	٦١ر	٩ر ٥	٧٢ر	٤ر٠٨	١٠ر

يتضح من الجدول السابق أنه :

— لا يوجد فرق دال احصائيا فى اختبار المرونة للمجموعة الضابطة بين القيـــاسين القبلى والبعدى . بينما يوجد فرق دال احصائيا فى اختبار الرشاقة بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى عند مستوى ١٠ر

— توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى ١٠ر فى اختبارات المرونة والرشـــاقة للمجموعة التجريبية الاولى بين القياسية القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى.

— يوجد فروق دالة احصائيا عند مستوى ١٠ر فى اختبارات المرونة والرشاقة للمجموعة التجريبية الثانية بين القياسية القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى.

جدول رقم (٧) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم ت ودلالتها الاحصائية لدرجات المجموعة التجريبية الاولى والمجموعة الضابطة فى درجة اداء المهارات

المهارات	المجموعة التجريبية الاولى م	المجموعة التجريبية الاولى ع +	المجموعة الضابطة م	المجموعة الضابطة ع +	قيمة ت	مستوى الدلالة
مرجحات	٢٦٫٦	٢٫٩٧	٢١٫٧	٣٫٥	٤٫٤٥	٠١ر
وثبات	٢٤٫٢	٣٫٣	٢٢٫٩	٣٫٦١	١٫٤٧	غير دال

يتضح من الجدول السابق :

— وجود فرق دال احصائيا بين المجموعة التجريبية الاولى والمجموعة الضابطة فى درجة مهارة المرجحات لصالح المجموعة التجريبية الاولى .
— عدم وجود فرق دال احصائيا بين المجموعة التجريبية الاولى والمجموعة الضابطة فى درجة مهارة الوثبات .

جدول رقم (٨) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم ت ودلالتها الاحصائية لدرجات المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة فى درجة اداء المهارات

المهارات	المجموعة التجريبية الاولى م	المجموعة التجريبية الاولى ع +	المجموعة الضابطة م	المجموعة الضابطة ع +	قيمة ت	مستوى الدلالة
مرجحات	٢٦٫١	٢٫٩	٢١٫٧	٣٫٥	٤٫٣٦	٠١ر
وثبات	٢٨٫٢	٢٫٢	٢٢٫٩	٣٫٦١	٦٫٩٧	٠١ر

من الجدول السابق يتضح وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى ١٠ر بين المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة فى مستوى المرجحات والوثبات لصالح المجموعة التجريبية الثانية .

جدول رقم (٩) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية رقيم ت ودلالتها الاحصائية لدرجات المجموعة التجريبية الاولى والمجموعة التجريبية الثانية فى درجة اداء المهــارات

المهـــارات	المجموعة التجريبية الاولى م	ع +	المجموعة الضابطة م	ع +	قيمة ت	مستوى الدلالة
مرجحـــات	٢٦ر٦	٢ر٩٧	٢٦ر١	٢ر٩	٦٦ر	غير دال
الوثبـــات	٢٤ر٢	٣ر٣	٢٨ر٢	٢ر٢	٥ر٥	١٠ر

يتضح من الجدول السابق : عدم وجود فرق دال احصائيا بين المجموعة التجريبية الاولى والمجموعة التجريبية الثانية فى درجة أداء المرجحات .

— وجود فرق دال احصائيا بين المجموعة التجريبية الاولى والمجمـوعة التجريبية الثانية فى درجة أداء الوثبات لصالح المجموعة التجريبية الثانية عند مستوى ١٠ر.

مناقشـــة النتـــائج وتفسيرهـــا :

أ — بالنسبة لعنصرى المرونة والرشاقة :

أظهرت نتائج البحث تحسنا ملحوظا فى الاختبارات التى تقيس عنصرى المـرونة والرشاقة حيث كانت الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعتين التجريبيتين دالة احصائيا لصالح القياس البعدى جدول رقم (٦) وترجع الباحثة ذلك الى البرنامج التدريبى الخاص بكل مجموعة لتنمية عنصرى المرونة والرشاقة ، كما ظهر أيضا تقدما ذا دلالة احصائيا بالنسبة للفرق بين المتوسطين فى القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى تنمية عنصر الرشاقة فقط ، الا أنه لم تظهر فرق دال احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى فى تنمية عنصر المرونة . وهذا يعنى أن المنهج الدراسى للتمرينات للفرقة الاولى والبرنامج التدريبى للمهارات أعطى تقدما بالنسبة لعنصر الرشاقة ، بينما لم يعط هذا التحسن فى عنصر المرونة جدول (٦) وهذا يحقق جزئيا الفرض الذى ينص على : توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى لعنصرى المرونة والرشاقة للمجموعة الضابطة والمجموعتين التجريبيتين لصالح القياس البعدى.

ب — بالنسبة لمهارتى المرجحات والوثبات :

أظهرت نتائج البحث جدول رقم (٧) بمقارنة المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية الاولى فى درجة الاداء فى مهـــارات المرجحات وجود فروق دالة احصـــائيا بين

متوسط درجات المرجحات لصالح المجموعة التجريبية الاولى وهذا يعنى أن درجة الاداء فى المرجحات للمجموعة التجريبية الاولى أفضل من المجموعة الضابطة ، وترجع الباحثة هذا الفرق الى تأثير البرنامج التدريبى لعنصر المرونة وتنوعه على تقدم الاداء فى المرجحات ، حيث أن درجة أداء المرجحات تعتمد الى حد كبير على درجة تطور عنصر المرونة فهى تحتاج الى تحكم فى عضلات الجسم واتساع فى مدى الحركة ، ومعنى هذا أن التدريب قد أثر تأثيرا فعالا .

أما بالنسبة لعدم وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين فى مهارة الوثبات فترجع الباحثة ذلك الى أن كلا من البرنامج التدريبى للمرونة والمنهج المقرر للتمرينات للفرقة الاولى المطبق على المجموعة الضابطة كان له تأثير متقارب فى الصفات اللازمة لمهارة الوثبات .

— وبمقارنة المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية الثانية جدول رقم (٨) فى درجة الاداء فى مهارات المرجحات والوثبات أتضح وجود فروق دالة احصائيا بين متوسط درجات المرجحات والوثبات لصالح المجموعة التجريبية الثانية . وهذا يعنى أن درجة الاداء فى المهاراتفى المجموعة التجريبية الثانية أفضل من المجموعة الضابطة. بمعنى أن درجة الاداء فى المجموعة التجريبية الثانية يتميز عن المجموعة الضابطة ، كما أن أداء المهارات يتطلب سرعة فى تغير وضع الجسم والاتجاهات ويحتاج الى درجة من التوافق الجيد سواء بالجسم كله أو بجزء منه ومدى واسع فى الحركة وسرعة فى تعديل الاداء الحركى مع الربط بين أجزاء الحركة ومكوناتها ، وهذا يتفق مع تنمية عنصر الرشاقة .

مما سبق نرى أن البرنامج التدريبى لتنمية الرشاقة والمهارات قد ساعد على تقدم أداء الطالبات فى مهارة الوثبات والمرجحات والقدرة على اتقان المهارات الحركية ، وهذا يتفق مع ما يراه هرتز Hertz (٧ — ٢١٧) بأن الرشاقة هى القدرة على اتقان التوافقات الحركية المعقدة والقدرة على سرعة تعلم واتقان المهارات الحركية .

والنتائج السابقة تحقق الغرض الثالث الذى ينص على :

— توجد فروق دالة احصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية الثانية فى متوسط درجات مهارتى المرجحات والوثبات (لصالح المجموعة التجريبية الثانية).

— وبمقارنة المجموعتين التجريبيتين فى مهارتى المرجحات والوثبات جدول (٧) اتضح عدم وجود فروق دالة احصائيا فى متوسط درجات مهارة المرجحات بين المجموعة التجريبية الاولى والمجموعة التجريبية الثانية . وهذا يدل على أن برنامج تنمية المرونة للمجموعة الاولى والبرنامج التدريبى للرشاقة للمجموعة الثانية كان له نفس التأثير بالنسبة لمهارة المرجحات ، الا أن برنامج الرشاقة اثر تأثيرا فعالا وساعد على رفع

درجة اداء الطالبات فى مهـــارة الوثبات بصورة أفضـــل من برنامج المجموعة الاولى (مرونة) .. وهذا يجعل عنصر الرشـــاقة من أكثر العنـــاصر المطلوبة فى الحركات التوافقية المعقدة اذ ساعد على رفع درجة الاداء لمهارة الوثبات ، وكان له نفس التأثير على رفع درجة الاداء فى المرجحات .

والنتائج السابقة تحقق الغرض الرابع جزئيا الذى ينص على :

ــ توجد فروق دالة احصـــائيا بين المجموعتين التجريبيتين فى متوسط درجات مهارتى المرجحات والوثبات .

التوصـــــيات :

فى حدود نتائج هذا البحث توصى الباحثة بما يلى :

ــ الاهتمام بتنمية عناصر اللياقة البدنية عامة والتركيز على الرشاقة والمرونة خاصة حيث يعتبران من الركائز الهامة بالنسبة للتمرينات ، وكذلك تخصـــيص جزء لتنمية عنصر الرشاقة فى برنامج الاعداد البدنى قبل بداية درس التمرينات .

ــ الاهتمام والعمل على رفع مستوى الاداء الحركى فى جميع صعوبات الجملة الحركية فى التمرينات .

المراجـــع :

١ ـــ ابراهيم سلامة : اللياقة البدنية ـــ اختبارات وتدريب الاسكندرية منبع الفكر ١٩٦٦ .

٢ ـــ اجلال ابراهيم ، نادية درويش : الرقص الابتكارى ـــ الطبعة الثانية القاهرة ، دار الهنا ١٩٧٥ .

٣ ـــ أحمد محمد خاطر وعلى فهمى البيك : القياس فى المجال الرياضى ، القاهرة دار المعارف بمصر ١٩٧٦ .

٤ ـــ صفية عبد الرحمن ابو عوف : تأثير استخدام الحبل فى الاداد البدنى لدرس التمرينات على اللياقة الحركية للطالبات ١٩٧٤ بحث غير منشور .

٥ ـــ قوت عبد التواب : تحديد السمات الجسمية والعناصر البدنية اللازمة لبلوغ مراتب البطولة للنشىء فى الجمباز ١٩٧١ ـــ رسالة ماجستير ـــ غير منشورة .

٦ ـــ ليلى زهران : الاسس العلمية والعملية للتمرينات الفنية ، دار الفكر العربى ـــ القاهرة ١٩٧٥ .

٧ ـــ محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى دار المعـــارف بمصر ـــ الطبعـــة الرابعة ١٩٧٥ .

٨ ـــ نادية درويش : تأثير التعبير الابتكارى الحديث على بعض الصـــفات البدنية والسمات والقدرات النفسية ١٩٧٩ ـــ رسالة دكتوراه غير منشورة .

9. AAHPER : Youth Fitness Test Manual Revised Edition 1976.

10. Hein B, Melita : Kunstlerische Gymnastikfur Kinder Sport Verlag Berlin, 1970.

11. Maihews, Donald K., ; Measurement in Physical Education 3rd ed, Philadelphia and London 1963.

ملحق رقم (١)

منهج التمرينات للفرقة الاولى

١ — المشى — الجرى — الحجل .

الاوضاع الاساسية .

٢ — ١) الوقـــوف .
٢) التربيـــــع .
٣) الركوع (الجثـــــو) .
٤) التعـــــلق .
٥) الانبطـــــاح .
٦) الرقـــــود .

٣ — الاوضـــــاع المشـــتقة .

المـــد أماما — جانبا — عاليا — مائلا أعلى — مائلا أسفل .

حلقة أمام الصـــدر أو أعلى الرأس .

تمرينات لتقوية عضلات الجذع — بعض الحركات على البار البسيطة مثل الوقوف على المشطين — عمل زاوية بالرجل — أماما — خلفا تعليم المرجحة المتقاطعة .

دوران بالذراعين أمام الصدر — ومرجحة أماما جانبا . الوثب من الثبات مـــع الـــدوران .

— ربـــع نصف دائرة كاملة .

الوثب للامام — للخلف — لليمين — للشمال — الوثب بالارتداد فى مربع عمل الوضـع — أماما — خلفا — جانبا فى مربع — ميل الجذع .

ميل الجذع بزواياه — المشى فى دائرة — التوقيت العالى — توقيت منخفض الدوران المفتوح — المشى خلفا . الدوران المتقاطع — أماما — الطعن بنواعه أماما — جانبا — خلفا .

٤ — جمـــلة تمرينات حرة .

٥ — جمـــلة تمرينات بالادوات الصـــغيرة .

مســــتخلص

« اثر تنمية كل من المرونة والرشاقة على مستوى الاداء الحركى فى مهارتى المرجحات والوثبـــــات فى التمرينات » .

« د. تراندیل عبد الغفور »

يهدف هذا البحث الى التعرف على مـــدى تأثير تنمية كل من البرنامجين التدريبيين للمرونة والرشاقة على درجة أداء الطالبات فى مهاراتى المرجحـــات والوثبات .

قامت الباحثة باجراء التجربة على ثلاث مجموعات : مجموعة ضابطة وطبق عليهـــا مقرر التمرينات بالفرقة الاولى ، وتجربة أولى طبق عليها البرنامج التدريبى مـــرونة وتجربة ثانية وطبق عليها البرنامج التدريبى رشاقة . وقد أظهرت نتائج البحث أن البرنامج التدريبى للرشاقة اثر تأثير فعالا فى مهارتى المرجحات والوثبات أكثر من البرنامج التدريبى للمرونة والمقرر الدراسى للمترينات بالفرقة الاولى ، كما أن البرنامج التدريبى لتنمية عنصرى المرونة والرشاقة أظهر تحسنا فى القياس البعدى للمجموعتين التجريبيتين .

« علاقة كل من القوة العضلية بأنواعها والطول والوزن بالاداء المهارى على جهاز متوازى الآنسات لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية » .

د. ثناء فؤاد أمين

مشكلة البحث :

يتميز كل نوع من أنواع الانشطة الرياضية عن الآخر بما يتطلبه من توافر قدرات وصفات وسمات بدنية معينة لدى الفرد الممارس تؤهله لممارسة هذا النشاط والاجادة فيه . وان العلاقة بين الصفات البدنية الاساسية ودقة الاداء تختلف مستوياتها تبعا لنوع النشاط الرياضى المختار ومضمونه . ولذلك نجد أن العلاقة بين الصـــلاحيات الجسمية التى يحتاجها نوع النشاط الرياضى ومستوى الاداء المهارى علاقة طــردية كل يؤثر ويتأثر بالآخر .

ويؤكد كل ما هارا Harre (١١ : ٣٨) وجينسن وفيشر Gensen & Fisher (١٣ : ٦٦) وعلاوى (٥ : ١٣١) . أن قوة العضلات هى التى يتأسس عليها وصول الفرد لمستوى جيد فى نوع النشاط الممارس . هذا بالاضافة الى أن القوة تعتبر صفة بدنية قائمة بذاتها فهى تدخل كعنصر مساعد فى صفات بدنية أخرى مثــل القــدرة والتحمل كما تساعد على تنمية الرشاقة حيث تعمل على التحكم فى وزن الجسم ضد قوى الجاذبية الارضية وتعمل على تحريك الجسم وأجزاءه بالسرعة المناسبة .

والرياضى الذى يحرك جسمه فى الهواء كما فى الجمباز يحتاج الى ما يســمى بالقوة النسبية relative strength والقوة النسبية هى ما يستطيع الفرد انجازه من القوة بالنسبة لوزن جسمه ، ففى رياضة الجمباز يعمل الرياضى ضد مقاومات مختلفة منها ثقل الجسم والاحتكاك ومقاومة الهواء — ولذا نجد أن كلا من الطــول والوزن عنصران لا يمكن تجاهلهما للتحسن والاجادة — بمعنى أن هناك علاقة بين هذه العناصر ومستوى الاداء .

ولذلك نلاحظ أن هناك دورا كبيرا لكل من القوة العضلية والطول والوزن خاصة للأنشطة الرياضية التى تظهر فيها صفة الرشاقة بصورة متميزة مثلما فى الجمبــاز فهناك ارتباط بين هذه العناصر البدنية السالفة الذكر وسرعة استيعاب الفرد للمهارات الحركية الجديدة .

ورياضة الجمباز من الانشطة التى تعتمد ممارستها على الاداء المهارى الذى يتطلب اعدادا حركيا ومهاريا لعديد من السنوات — كما تخضع لمجموعة من الاسس التى تمثل اطارا محدودا للأداء على مختلف الاجهزة وهذه الاسس هى :

---

* د. ثناء فؤاد أمين — مدرس بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية — جامعة حلوان .

اتباع قواعد قانون الجمباز ـــ الاستخدام الامثل لقوانين الميكانيكا الحيوية ـــ الاقتصاد فى الجهد ـــ الربط بين الحركات ـــ الايقاع الحركى فى الجمباز .

ويعتبر الجمباز من التمرينات البدنية التى تمارس على أجهزة محدودة وهى بالنسبة للآنسات تنحصر فى (متوازى الآنسات ـــ حصان القفز ـــ عارضة التوازن) بالاضافة الى المهارات التى تؤدى على الارض فى مسافة ١٢ × ١٢ وتمارس طبقـا لقوانين محددة .

وقد ركزت هذه الدراسة على جهاز متوازى الآنسات نظرا لمـا لوحظ من ضعف مستوى الاداء المهارى لطالبات الكلية ، وقد يرجع ذلك الى متطلبات الاداء عليه والتى تنحصر فى (المقدرة على الارتكاز والتعلق والدورانات حول العارضة العليا والسفلى والانتقال بينهما بسرعة وحيوية وكذلك أنواع مختلفة للطلوع والانتهاء والهبوط) .

ونجد أن الحركات التى تؤدى طابعها القوة والاستمرارية وتتأثر أيضا بعنصرى طول الجســم ووزنه .

وهناك كثير من الدراسات التى تناولت أثر القوة العضلية على مستوى الاداء ومن هذه الدراسات دراسة حديثة أجراها بول هونسيكر Paull Hunsiker

لتحليل القدرات الحركية (القــوة ـــ الجلد ـــ المرونة ـــ السرعة ـــ الرشـــاقة ـــ التوازن ـــ التوافق) والنمط الجسمى ، وأثر ذلك على مستوى الاداء بالنسبة لمجموعة كبيرة من الانشطة الرياضية وشملت الدراسة ٥٨ نشاطا رياضيا فرديا وجماعيا وقد تبين من خلال التقييم لكل نشاط على حدة أن القوة تمثل درجة تشبع عالية جدا بالنسبة للجمباز (١٨ : ٣٥٩) .

وتبين الدراسة العملية التى قام بها لارسون Larson عن طـــريق التحليل العاملى لمدى التشبع للعناصر البدنية المختلفة للأنشطة الرياضية المتنوعة بأن رياضة الجمباز تحتاج ضمن ضروريات الوصـــول الى المستويات العاليـــة لعنصر القـــوة (١٨ : ٣٤٩) .

وأيضا الدراسة التى قام بها (عادل عبد البصير) للتعرف على العلاقة بين مستوى القوة العضلية ومستوى الاداء الحركى للناشئين فى الجمباز توصلت الى أهمية عنصر القوة فى رياضة الجمباز على مختلف المستويات والاجهزة (٦) .

وفى دراسة (لاديل سعد) عن التدريب بالاثقال كوسيلة لسرعة تنمية القوة وما يتبعها من تقدم فى الاداء الحركى فى الجمبـــاز لطالبات كلية التربيـــة الرياضية بالاسكندرية تبين من التحليل الاحصائى أنه نتيجة لزيادة القوة العضلية عن طـــريق التدريب بالاثقال تحسن مستوى الاداء الحركى فى الجمباز (٣) .

ومن هنا تبلورت مشكلة هذا البحث فى التعرف على أثر كل من القوة العضلية بأنواعها المختلفة كل على حدة ومجتمعة والطول والوزن على فاعلية الاداء المهارى على جهاز المتوازى لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية .

هدف البحث :

يهدف البحث الحالى الى التعرف على أثر كل من القوة العضلية والطول والوزن على فاعلية الاداء المهارى على جهاز متوازى الآنسات لدى طالبات الكلية وذلك بغرض تحسين مستوى الاداء المهارى على هذا الجهاز .

فروض البحث :

الفرض الاول :

« هناك فروق بين الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات فى كل من القوة الانطلاقية (المتفجرة) والقوة المتحركة والقوة الثابتة وقوة عضلات البطن لصالح الطالبات المتفوقات » .

الفرض الثانى :

« هناك فروق بين الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات فى كل من الطول والوزن لصالح الطالبات غير المتفوقات » .

الفرض الثالث :

« هناك فروق بين الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات فى القوة العضلية عامة لصالح الطالبات المتفوقات » .

المفاهيم الاساسية المستخدمة فى البحث :

القوة العضلية : Muscular Strength

يتفق من كلارك Clarke وماتيوس Mathews (١٤ : ٨٥) فى تعريف القوة العضلية بأنها القوى القصوى المستخدمة فى أثناء الانقباض العضلى . أما بوكوالتر Bookwalter (٨ : ٣٨٢) وهوكس Hooks (١٢ : ١٢) ، فقد اتفقا على أن القوة العضلية هى مقدار ما تبذله العضلة من قوة ضد مقاومة الجاذبية والقصور الذاتى أو مقاومة عضلة أخرى .

ومن التعريفات السابقة نجد أن القوة العضلية ترتبط بوجود المقاومة وأنواع المقاومات .

القوة الانطلاقية (المتفجرة) : Explosive Strength

ويعبر عنها ماك لوى McCloy بأن الفرد الذى يتمتع بهذه الصفة له مقدرة على اطلاق القوة من العضلات المشتركة فى الحركة والتى تتضمن صفتى السرعة والقوة (١٥ : ٦١) ولذلك نجد أن البعض أطلق على هذا العامل القدرة .

القوة المتحركة : Dynamic Strength

« ويذكر خاطر ـ والبيك » :

أن القوة المتحركة هى مقدرة العضلة أو المجموعات العضلية على الوقوف ضد التعب أثناء الانقباضات العضلية المتكررة لمرات عديدة ومتتالية . بمعنى آخر مقدرة العضلة على العمل ضد مقاومة خارجية ولفترة زمنية طويلة » . (٢ : ١٥٨).

وفى مجالات أخرى أطلق على هذا العامل التحمل العضلى .

القوة الثابتـة : Static Strength

يتفق كل من فيت Fait (١٠ : ١٣٥) ومنتوى Montoye (١٦ : ٥٥) على أن القوة الثابتة هى كمية القوة التى يمكن للعضلة أو عضلات معينة أن تبذلها لفترة زمنية قصيرة ضد مقاومة غير متحركة .

وقد أطلق البعض على هذا العامل القوة المطلقة أو القوة القصوى .

الاداء المهـارى :

هو قدرة الفرد على أداء المهارات الحركية المطلوبة بسهولة وكفاءة عالية مع الاقتصاد فى القوة المبذولة .

اجراءات البحث :

ـ منهج البحث :

اتبع المنهج الوصفى كأسلوب مناسب لهذه الدراسة .

ـ عينة البحث :

أجريت هذه الدراسة على طالبات الصف الثانى بالكلية للعام الدراسى ١٩٨٠ — ١٩٨١ وقد شملت العينة (١٥١) طالبة استبعد منهن تسع طالبات (٩) نظرا لاصابتهن باصابات تمنعهن من مزاولة أى مجهود عضلى وأصبح المجتمع الاصلى لعينة البحث ١٤٢ طالبة .

ولتحديد الطالبات المتفوقات فى عينة البحث تم تقييم مستوى الاداء المهـارى للعينة على جهاز المتوازى بواسطة ثلاث محكمات من أعضاء هيئة التدريس واحتسبت الدرجة النهائية لكل طالبة بأخذ متوسط ثلاث الدرجات — ثم رتبت الدرجات ترتيبـا تنازليا لاستخراج الارباعى الاعلى (يمثل الطالبات المتفوقات) وعددهن ثـلاثون طالبة (٣٠) والارباعى الأدنى (يمثل الطالبات غير المتفوقات) وعددهن تسعة وثلاثون طالبة (٣٩) وأصبح حجم العينة ككل تسعا وستين طالبة (٦٩) .

الادوات المستخدمة فى البحث :

١ — الدرجة التى حصلت عليها الطالبة فى مستوى الاداء المهارى على جهاز المتوازى.

٢ — اختبارات القوة العضلية :

بعد الاطلاع على كثير من الدراسات التى قامت بتحليل القوة العضلية نجد ان هناك ثلاثة عوامل للقوة فرضت نفسها وهذه العوامل الثلاثة تم اختبارها كما يلى :

أ — اختبار القوة الانطلاقية المتفجرة — عن طريق الاختبار التالى :

الوثب العمودى من الوقوف retical jump وقد استخدم فى هذا الاختبار حزام ابلاكوت (Abalakov) لحساب مسافة الوثب .

التسجيل : الارتفاع الذى وصلت اليه الطالبة بعد الوثب بالسنتيمتر (١ — ١٥٥).

ب — اختبار القوة المتحركة — عن طريق الاختبار التالى :

الشد لاعلى المعدل للبنات (pull ups) وقد استخدم فى هذا الاختبار العقلة السفلى لجهاز متوازى الآنســات .

التسجيل : عدد ملامسة الصدر للعارضة (حد أقصى) . (١ — ١٦٠) .

جـ — القوة الثابتة — عن طريق الاختبار التالى :

اختبار قوة القبضة (Hand Grip) واســتخدم فى هــذا الاختبــار جهــاز مانوميتر القبضة .

التسجيل : يعطى للطالبة ثلاث محاولات مع وجود فترات راحة ٣٠ ثانية بين كل محاولة وتسجل أفضل القراءات . (١ : ١٥٠)

د — قوة عضلات البطن :

يذكر (ابراهيم سلامه) عن فليشمان (١ — ١٤٠) أنه يجب الا نهمل العـامل الرابع للقوة الذى أظهره التحليل العاملى لدراسة فليشمان وهو عامل ديناميكى منفصل يشمل قوة عضلات البطن — وقد تم قياس هذا العامل ضمن القوة العضلية نظـرا لأهميته على مستوى الاداء المهارى على جهاز المتوازى — وقد تم قياس هذا العنصر بالاختبــار التالى : (١ — ١٤٤)

رقود رفع الرجلين وخفضهما :

التسجيل : عدد المرات التى ترتفع فيها الرجلين للوضع العمودى خلال ٢٠ ثانية .

وقد تم اختيار اختبار واحد لكل عنصر من عناصر القوة العضلية وهو يعتبر الاختبار الاكثر تشعبا للعنصر الذى يقيسه ومن مجموع هذه الاختبارات تتكون القوة العضلية .

ونتيجة للقراءات السابقة نستطيع أن نقول ان هناك علاقة بين وزن الجسم وطوله والقوة العضلية بأنواعها مما يؤثر بالتالى على مستوى أداء الطالبة المهارى على جهاز المتوازى — ولذلك تم قياس كل من عنصرى الطول والوزن كما يلى :

٣ — طول الجســـم :

استخدم جهاز الرستاميتر لقياس طول الجسم لاقرب نصف سنتيمتر من أخمص القدم حتى قمة الرأس .

٤ — وزن الجســم :

استخدم ميزان طبى (بدقة حتى ٥٠٠ جرام) وتم حساب وزن الجسم بالكيلو جرام.

عرض نتائج البحث :

بعد صياغة مشكلة البحث وتحديد المنهج والاجراءات أجريت العمليات الاحصائية للتأكد من صحة الفروض التى وضعت لهذه الدراسة وتتلخص فى الاتى :

المتوسط الحسابى — الانحراف المعيارى — اختبار (ت) .

جدول رقم (١) مقارنة الفروق فى المتوسطات بين الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات فى كل من القوة الانطلاقية والديناميكية وقوة عضلات الجــذع والقوة الثابتة

المتغير / العينة	الطالبات المتفوقات		الطالبات غير المتفوقات		قيمة ت	مستوى الدلالة
	متوسط حسابى	انحراف معيارى	متوسط حسابى	انحراف معيارى		
١ القوة الانطلاقية (المتفجرة)	٣٠ر٩٦٧	٣ر٨٩٩	٢٦ر٤٦٢	٤ر٩٤٢	٤ر١٢٣	دال عند مستوى ٠١و
٢ القوة المتحركة	٣٤ر٢٣٣	٤ر٠٣٦	٣٠ر٠٧٧	٥ر٩٢٩	٣ر٧١٦	« « « ٠١ر
٣ قوة عضلات البطن	١٤ر٨	١ر٦٤٨	١٣ر٨٧٢	١ر٢٦٠	٣ر٣٠٤	« « « ٠١ر
٤ القوة الثابتة	٣٠ر٥	٥و٦٧٧	٣١ر٢٥٦	٣ر٥٤٥	١ر٦٩٢	غير دال

من الجدول رقم (١) والذى يوضح أوجه التباين لمتغيرات القوة العضلية (الانطلاقية المتحركة — قوة عضلات البطن — القوة الثابتة) نجد الآتى :

أن هناك فروقا دالة احصائيا بين الطالبات عينة البحث فى متوسط درجات كل من القوة الانطلاقية والمتحركة وقوة عضلات البطن وأن هذه الفروق فى المتوسطات دالة احصائيا حيث أن قيمة (ت) المحسوبة معنوية عند مستوى ١.ر لصالح الطالبات المتفوقات .

وبمقارنة متوسط درجات القوة الثابتة بين المجموعتين يتضح أنه لا توجد فروق دالة احصائيا بين المجموعتين حيث أن قيمة (ت) المحسوبة تساوى ١٫٦٩٢ وهى غير دالة احصائيا .

وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الاول فيما عدا القوة الثابتة .

جدول رقم (٢)

مقارنة الفروق فى المتوسطات بين الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات فى كل من طول الجسم ووزنه

المتغير / العينة	الطالبات المتفوقات		الطالبات غير المتفوقات		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	متوسط حسابى	انحراف معارى	متوسط حسابى	انحراف معيارى		
طول الجسم	١٥٩٫١٦٧	٣٫٥٣٥	١٦١٫٩٧٤	٤٫٤١٠	٢٫٩٨٢	دال عند ١.ر
وزن الجسم	٥٧٫٥	٤٫٤٠٠	٦٣٫٥٣٩	٣٫٨٢٤	٥٫٠١٦	دال عند ١.ر

بدراسة الفروق فى متوسط درجات المتغيرات المدرجة بالجداول رقم (٢) بين الطالبات عينة البحث يتضح ما يلى :

— أن هناك فروقا دالة احصائيا بين المجموعتين فى متوسط درجات طول الجسم ووزنه حيث أن قيمة (ت) دالة عند مستوى ١.ر لصالح الطالبات غير المتفوقات .

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثانى :

وللتحقق من صحة الفرض الثالث تم وضع درجات لاختبارات القوة العضلية بطريق الدرجة التائية وهى تحويل الوحدات القياسية أو الارقام الخام الى درجات تائية يسهل معها مقارنة كافة النتائج وجمعها ومعاملتها احصائيا حتى يتم تحديد

المجموع النهائى لنتائج كل طالبة بجمعها وذلك لاستحالة جمع الارقام الخام ما دام تمييزها مختلفا — وقد أعطيت كل طالبة درجة تائية مقابل الرقم الذى سجلته فى كل اختبار على حدة وحسبت الدرجة التائية لكل طالبة على حدة على أساس حصيلة الدرجات التائية للطالبة فى الاختبارات المختلفة من المعادلة المذكورة أسفل .

جـدول رقـم (٣)
مقارنة الفروق فى المتوسطات بين الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات فى متغير القـوة العضـلية

المتغير العينة	الطالبات المتفوقات متوسط حسابى	الطالبات المتفوقات انحراف معيارى	الطالبات غير المتفوقات متوسط حسابى	الطالبات غير المتفوقات انحراف معيارى	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
القوة العضلية	٦٣٠ر٥	٢٦٦ر٤	٠٠٢ر٥٠	٩٦ر٩	٥٥٠ر٢	دال عند مستوى ٥٠ر

وتبين النتائج التفصيلية للجدول رقم (٣) أن الفروق فى المتوسطات بالنسبة للقوة العضلية بين الطالبات عينة البحث دالة احصائيا حيث أن قيمة (ت) المحسوبة تساوى (٥٥٠ر٢) وهى معنوية عند مستوى ٥٠ر وذلك لصالح الطالبات المتفوقات .

وتتفق نتائج هذا الجدول مع كثير من الدراسات التى أجريت فى هـذا المجـال والتى ذكر بعضها على سبيل المثال وليس الحصر وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الثـالث .

$$ت = ٥٠ + \frac{١٠ (س - م)}{ع}$$ حيث أن :

س = الرقم المسجل أو الدرجة الخام .

م = المتوسط بالنسبة للأرقام المسجلة

ع = الانحراف المعيارى الذى حسب من المعادلة التالية : $ع = \sqrt{\frac{مج س^٢ - \frac{(مج س)^٢}{ن}}{ن - ١}}$ الدرجة التائية

للطالبـة $= \frac{ت^١ + ت^٢ + ت^٣ + ت^٤}{ص}$

ص = عدد الاختبـارات .

مناقشـــة النتـــائج :

توصلت النتائج التى أسفرت عنها الدراسة الحالية والدراسات السابقة الى عنصر القوة من العوامل الرئيسية التى تعمل على اتقان الاداء الحـــركى فى الجمبـــاز خاصة على أن جهاز المتوازى بجانب التعليم والتدريب الذى يصل بالطالبة الى مستوى جيد كما تساعد القوة على تطوير أداء المهارات الحركية ودقة هذا الاداء ـــ فقد كان متوسط درجات القوة العضلية لصالح الطالبات المتفوقات وكانت دالة احصائيا .

وهذه النتائج تتفق مع ما ذكره ماكلوى Mc Cloy من أن الافراد الذين يتمتعون بقدر مرتفع من القوة غالبا ما يستطيعون تسجيل أرقام مرتفعة فى القدرة الرياضـــية (١٥ : ١٤٢) .

ويذكر « يعقوب وعبد البصير » فى هذا الصدد أن القوة العضلية تلعب دورا هاما فى اتجاه أداء حركات المرجحات عامة وحركات القوى خاصة فى رياضة الجمباز على مختلف المستويات والاجهزة (٤ : ١٩٢) .

واكد كل من جينسن وفيشر Jensen & Fisher أن هناك علاقة قوية بين القوة وسرعة الحركة (١٣ : ١٢١) .

ونستطيع أن نقول ان القوة هى أحد عناصر المكونات المقررة للانجاز وما يتبـــع ذلك من قدرات بدنية لها تأثيرها على الانتاج ولذلك يجب توجيه اهتمام خاص بعلاقتها بكل من التحمل والسرعة فى المسارات الحركية المختلفة .

واظهرت نتائج الدراسة الحالية أيضا أن لكل من القوة الانطلاقية والمتحـــركة وقوة عضلات البطن أهمية واضحة ومحددة لتحقيق نتائج طيبة فى العمل على جهـــاز المتوازى فقد أشارت النتائج الى وجود فروق دالة احصائيا بالنسبة لهذه العنـــاصر بين الطالبات عينة البحث لصالح الطالبات المتفوقات ويعضد ذلك ما ذكره (خاطر ـــ البيك) من أن القوة الانطلاقية لها أهمية واضحة فى كثير من نواحى النشاط الرياضى كما أن القوة المتحركة تلعب الدور الرئيسى فى الالعاب التى تتطلب مقاومة لفترة زمنية طويلة كما فى الجمباز (٢ : ١٧٦) .

كما أسفرت نتائج قياس كل من الطول والوزن عن وجود فروق دالة احصائيا لصالح الطالبات غير المتفوقات ـــ وهذا يوضح أن من أهم المقاومات التى يمكن حدوثها فى غضون ممارسة النشاط الرياضى على جهاز المتوازى مقاومة وزن الجســـم وكذا طوله ـــ حيث اننا نجد أن طول قامة الطالبة ترفع من مركز ثقلها مسافة اكبر من الطالبة القصيرة وذلك عندما تؤدى كل منهما نفس الحركة ـــ وذلك لان مركز الثقل يكون بعيدا عن قاعدة الارتكاز وعندما تتطلب الحركة الرياضية ازاحة مركز الثقل فى أى اتجـــاه باستثناء المستوى الافقى فان الطالبة الاطول سوف تحتاج ازاحة أكبر ونشاط عضلى كبير لتحقيق الاتزان أثناء أداء الحركات ـــ ونجد أيضا أن الاخطاء الفنية للحركة تكون أقل عند الطالبة القصيرة .

ويتفق ذلك مع ما ذكره كل من مورهاوس وميللر Morehous & Miller من أن الفرد الطويل يحتاج لنشاط عضلى كبير كى يحقق الاوضاع المناسبة أثناء تأدية الحركات أما الرياضى القصير فهو يمتلك امكانية أفضل فى كثير من المهارات — ويصدق ذلك القول على لاعبى الجمباز — فتزيد فرصة نجاح لاعبى الجمباز اذا كانت لديهم أرجل قصيرة (١٧ — ٤٢) .

وأيضا اتضح أن وزن الجسم من أحد العوامل التى تحدد المهارة على جهاز المتوازى كلما زاد وزن الجسم قلت مهارته حيث يعمل الوزن الزائد فى شكل دهون على زيادة المجهود المطلوب لتأدية الحركة .

فنجد أن لاعبى الجمباز يحتاجون الى أقل كمية من الدهون وأى زيادة فى الوزن تزيد من الاعباء الملقاة على عاتق كل من التحمل والقوة .

ويذكر يوسف الشيخ ويس الصادق أن الوزن قد يكون عائقا بالنسبة لتحقيق المستوى الجيد فى الجمباز (٧ : ١٢٠) .

ويؤيده فى هذا كل من جينسن وفيشر Jensen & Fisher حيث يذكران أن الوزن المتطرف يقلل من الرشاقة مباشرة وبطريقة ملحوظة حيث يعمل على زيادة القصور الذاتى للجسم وأجزاءه ويقلل من سرعة انقباض العضلات كما يؤكدان أن هناك علاقة سلبية بين دهون الجسم ودرجة مرونته (١٣ : ١١٢) .

ومن الخصائص المميزة للعلاقة بين الوزن والقوة أن القوة النسبية تقل بزيادة وزن الجسم وأننا نجد أن الجمباز يحتاج الى القوة النسبية وخاصة على جهاز المتوازى للانجاز الجيد .

وبذلك نستطيع أن نقول ان وزن الجسم وكذا طوله يعتبران من العوامل الهامة التى تحدد المهارة الرياضية نظرا لتأثيرهما على عنصر القوة العضلية حيث يذكر « ابراهيم سلامه عن فليشمان » Fleishman أن متغيرى الطول والوزن يظهران بتشبع سالب لعامل القوة المتحركة وهذا يوضح انه كلما زاد جسم الفرد وزنا وطولا كلما قل اداؤه فى اختبارات هذا العنصر .

وتتأثر أيضا قوة عضلات البطن بعنصر الطول وهذا يؤكد أن الافراد طوال القامة تقل عندهم فرص التسجيل المرتفع فى هذا العامل .

وأيضا نجد أن وزن الجسم وكذا طوله فى القوة الثابتة متغيران ايجابيان فان العلاقة بين وزن الجسم والاداء الافضل كانت علاقة ايجابية (١ : ١٧٢) .

وقد أبرزت النتائج التى توصل اليها البحث الحالى أهمية الدور الذى تلعبه

القوة كسمة أو كصفة هامة من الصفات البدنية اللازمة للاداء المهارى الجيد ــ كمــا حددت متطلبات الاداء على جهاز المتوازى من هذا العنصر وقد انحصرت فى الآتى :

القوة الانطلاقية (المتفجرة) ــ القوة المتحركة ــ قوة عضلات البطن ــ واتضح أيضا مدى تأثير كل من عنصرى الطول والوزن على مستوى الاداء المهارى على هذا الجهاز . فكلما كانت الطالبات أقل طولا ووزنا كلما ســاعد ذلك على الاداء بطريقة أفضــل .

التوصــــــيات

انطلاقا من النتائج التى توصل اليها البحث الحالى واستنادا على الدراســات السابقة نوصى بما يلى :

— الاهتمام بوضع برنامج تدريبى لتنمية كل من القــوة الانطلاقيــة (المتفجرة) والمتحركة وقوة عضلات البطن لدى طالبات الكلية لرفع مستوى أدائهن المهارى على جهاز المتوازى .

— الاسترشاد بخطوات السير فى هذا البحث لاجراء بحوث مماثلة تتناول بقيــة أجهزة الجمباز لمحاولة التعرف على العناصر البدنية المؤثرة على اداء الطالبات المهارى على هذه الاجهزة مما يساعد على سرعة التقدم فى المستوى المهارى للطالبــات .

المراجــع :

١ ـــ **ابراهيم احمد سلامه** : الاختبارات والقياس فى التربية الرياضية ـــ دار المعارف ١٩٨٠ .

٢ ـــ **احمد محمد خاطر ، على فهمى البيك** : القياس فى المجال الرياضى ـــ الطبعــة الثانية ـــ دار المعارف بمصر ١٩٧٨ .

٣ ـــ **ادبل سعد شنوده** : التدريب بالاثقال كوسيلة لسرعة تنمية القوة وما يتبعهــا من تقدم فى الاداء الحركى ـــ رسالة ماجستير غير منشورة ١٩٧٦ .

٤ ـــ **فوزى يعقوب ، عادل عبد البصير** : النظريات والاسس العلمية لتدريب الجمباز ـــ الجزء الاول ـــ مكتبة القاهرة الحديثة ـــ ١٩٧١ ـــ القاهرة .

٥ ـــ **محمد حسن علاوى** : علم التدريب الرياضى ـــ الطبعة الخامسة ـــ دار المعارف بمصر ـــ ١٩٧٧ .

٦ ـــ **عادل عبد البصير** : العلاقة بين مستوى القوة العضلية ومستوى الاداء الحركى للناشئين فى الجمباز بمصر ـــ رسالة ماجستير غير منشورة ١٩٧٤ .

٧ ـــ **يوسف الشيخ ، يس الصادق** : فسيولوجيا الرياضة والتدريب ـــ نبع الفكر ـــ ١٩٦٩ .

8 — Bookwalter, K. W. and Vanderz Waag. H.T, Foundations and prineiples of Physical Education, W.B. Saunders, Philadelphia, 1973.

9. — Clark, A.H., Application of Measurement to Health and Physical Education 4th ed., Prentic-Hall, Englewood. Cliffs, 1967.

10 — Fait, H.F., Sepcial Physical Education Adapted Corrective Development, 3rd ed., W.B. Saunders, Philadelphia, 1972.

11 — Harre, D., Introduction into general Theory and Methodology of Sports Training and Competition, German College for Physical Culture Leipzig 1974.

12 — Hooks, G., Application of Weight Training to Athletics, Prentic-Hall Englwood Cliffs, New York, 1962.

13 — Jensen, C.R. and Fisher, A.G. : Scientific Basis of Athletic Conditioning, Lea and Febiger Philadelphia 1975.

14 — Mathews, D.K. Measurment in Physical Education, 5th ed., W.B. Saunders, Philadelphia, 1978.

15 — McCloy C.H. and Norma D. Young : Tests and Measurements in Health and Physical Education, 2nd ed., New York Applenton-Century-Groffs, Inc. 1954.

16 — Montoye, H.T. ed, An Introduction to Measurement in Physical Education, Allyn and Bacon inc., London 1978.

17 — Morehouse, L.E. : Physical Exercise 6th ed, C.V. Mosby Miller Co. Saint Louis 1973.

18 — Paul Hunsicker : «Human Performance Factors» Editet in : Fitness, Health, and Work Capacity, International Standards for Assessments, By: Larson — A. Leonard, Collier Macmillan Publishers, London, 1974.

المستخلص

« علاقة كل من القوة العضلية بأنواعها والطول والوزن بالاداء المهارى على جهاز متوازى الآنسات لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية » .

د. ثناء فؤاد امين

أجريت هذه الدراسة على طالبات الصف الثانى بالكلية للعام الدراسى ١٩٨١/٨٠ وقد استخدمت اختبارات مقننة لقياس القوة العضلية بأنواعها (الانفجارية الديناميكية — الثابتة — قوة عضلات البطن) وكذلك قياس كل من عنصرى الطول والوزن .

وكانت اهم النتائج التى توصلت اليها الدراسة الحالية هى : —

أن القوة العضلية عامة وكل من القوة الانفجارية والديناميكية وقوة عضلات البطن والطول والوزن خاصة من أهم العوامل المؤثرة فى مستوى أداء الطالبات المهارى على جهاز متوازى الآنسات .

الهـــــــدف من البحث

١ ـــ وضع مواصفات للمنضدة الخلفية (المبتكرة) على أساس التدريب الفردى .

٢ ـــ وضع اختبارات لقياس المهارات الفردية فى تنس الطاولة على المنضدة الخلفية (المبتكرة) والمنضدة العادية باعتبارها وسيلة التقييم .

٣ ـــ وضع مستويات معيـــارية لهذا التقييم .

تحليل محتوى لعبة تنس الطاولة :

يتدرج اللاعب فى تعليمه للمبادىء الاساسية طبقا لتقسيمها من الناحية الفنية بما يحقق له الانتقال من الاسهل الى الاصعب فيتدعم اللاعب بالمعلومات والمهـــارات والعادات التى تمكنه من التصرف بكفاءة أثناء ممارسته اللعبة وحسن الاشتراك فى منافستها .

ومما لاشك فيه أن اللاعب الذى تتاح له فرصة تعلم المبادىء الاساسية على الاسس السليمة تحت توجيه فنى سليم لا بد أن يصل الى درجة الاتقان فيها .

وتعتبر الضربات الهجومية والدفاعية فى تنس الطاولة التطبيق الفعلى لطبيعة اللعبة من حيث تجمع المهارات وهى الاساس فى احساس اللاعب بمزاولته للعبـــة وان كان لا يمكن البدء فى تعلم كل الضربات فى مرحلة واحدة بل انه من الاهمية بمكان ضرورة التدرج من الناحية التعليمية .

وحيث أن المنهاج الخاص بالفرقة الاولى لا يتعدى تعلم المبادىء الاساسية مثل القبضة ووقفة الاستعداد وحركات القدمين مع تعلم ضربة الارسال أمامية وخلفية وكذا الضربات القاطعة « أمامية وخلفية » مع أعطاء فكرة عامة عن باقى الضربات وهى الطائرة ـــ نصف الطائرة ـــ الساحقة ـــ المرفوعة والمسقطة .

وفى ضوء هذا وجدت الباحثة أنه عند اتقان هاتين المهارتين « الارسال الامامى والخلفى والقاطعة الامامية والخلفية » يمكن للطالبة أن تؤدى بعد ذلك باقى المهارات بسهولة وذلك لاكتساب الاحساس الحركى لتلك المهارة ٦ ـــ ٢٧٩ .

وحيث أن مدة تعلم هذه المهارات قصيرة لا تتناسب مع ما تحتاجه الطالبة من زمن للتدريب عليها ، فقد رأت الباحثة أن تقوم بوضع مواصفات لنصف المنضدة « المنضدة الخلفية » حتى يسهل للطالبة القيام بالتدريب عليها بمفردها لرفع مستواها ورفـــع مستوى الاداء المهارى لهذه اللعبة ، كذلك قامت الباحثة بوضع بعض الاختبارات الخاصة بالدقة والسرعة لمهارة التمريرة القـــاطعة أو الدفعة الاماميـــة والخلفية

« وضع مقياس لتقويم الاداء الحركى والفردى فى تنس الطاولة لطالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة »

د. روحية أمين عبد الله *

مشـــــكلة البحث

ان مراجعة تاريخ الاختبارات والمقاييس فى التربية الرياضية يبين أن هناك انجازات هائلة قد تمت فى هذا الميدان نتيجة جهود عدد من الرواد الاوائل ويبين التاريخ أن هناك تطورا كبيرا قد حدث فى الاختبارات وفى أدوات وأساليب القياس وأن الانسان كلما تقدم علميا كلما فكر فى البحث عن وسائل جديدة أكثر دقة ليستخدمها فى القياس .

ان الاهتمام الفعلى لقياس المهارات الرياضية فى الانشطة المختلفة بدأ ينشط منذ الثلاثينات حيث أسفرت عن عدد كبير من الاختبارات المهارية فى الالعاب وخاصـــة الالعاب الجماعية . وقد لاحظت الباحثة عدم وجود اختبارات فى الالعاب الفردية بالرغم من أنها قد أدخلت ضمن البطولات العالمية وأن نشاطها أخذ يتزايد داخل الاندية فضلا عن أنها ضمن مناهج كليات التربية الرياضية . الا أن الاهتمام بتدريب مهارات هذه اللعبات لم يأخذ القـــــدر الكافى من التفكير العلمى للتوصل الى أحسن مستوى يستطيع أن يصل اليه اللاعب فى أقل وقت ممكن داخل كلياتنا .

وعلى هذا ومن خبرات الباحثة فى مجال تدريس وتدريب لعبة تنس الطاولة لطالبات الكلية ، لاحظت عدم وصول الطالبات الى المستوى المطلوب على الرغم من المجهودات المبـــذولة .

لذلك وفى ضوء هذا تراءى للباحثة أنه قد يكون للتدريب الفردى تأثير ايجابى فى سرعة تعلم واتقان بعض المهارات خاصة أن الوقت المخصص لتعلمها لا يتعدى ١٥ ساعة فى السنة الدراسية .

وعلى ذلك فكرت الباحثة فى استخدام التدريب الفردى كعامل من العوامل المساعدة على التعلم واتقان الاداء أملا فى التوصل الى مستوى أفضل فى أسرع وقت ممكن . فالتأثير على التدريب يؤدى بالضرورة الى التأثير على ناتج التعلم .

---

* أ.م.د روحية أمين عبد الله : كلية التربية الرياضية للبنـــات بالقاهرة . جامعة حـــلوان .

Forehand and Backhand Push حيث أن الطالبة مطالبة بأداء هـذه المهارة لتقييمها فى نهاية العام الدراسى بالاضافة الى ذلك فان هذه المهارة أسـاس لتعلم مجميع المهارات الاخرى والطالبة التى تتقن أداء هذه المهارات يكون من السهل عليها تعلم باقى المهارات الاخرى ٨ — ٤٣

ويرى جيتس Gates أن التعلم يمكن أن ينظر اليه على أنه عملية اكتسـاب الوسائل المساعدة على اشباع الحاجات والدوافع وتحقيق الاهداف وكثيرا ما يتخـذ صورة حل المشـكلات .

ومعنى ذلك أن الشخص يتعلم فى الغالب اذا كان لديه هدف واضح يتجـه اليه بنشاطه فيسخر ما عنده من استعداد فى اكتساب الوسائل التى تساعده على الوصول الى هذا الهدف . ٤ — ١١

*** مواصفات نصف منضدة تنس الطاولة « المنضدة الخلفية » .**

عبارة عن نصف المنضدة العادية لتنس الطاولة بمقاسات ١٥٢٫٥ x ١٣٧ سـم وارتفاع سطحها عن الارض ٧٦ سـم مصنوعة من خشب أبلكاش (كونتر) سمك ١٥ مللى مع حشو سفلى عرض ٢٠ سـم مثبت بالغراء والمسامير من أسفل على طبقتين ثم يثبت الحرف بقشاط من خشب الزان سمك ١٠ مللى تثبت نصف المنضدة مفصليا أمام حائط عليه لوح آخر من الخشب مصنوع منه المنضدة بمقاس ١٥٢٫٥ سم وارتفاع ٢٠ سم * موضوعة بعرض المنضدة وعلى ارتفاع من سطحها يعادل ارتفاع الشبكة (منضدة خلفية) يثبت ايضا لوح آخر سفلى مماثل للعلوى — والخاص بتركيب المفصلات حتى يمكن رفع المنضدة فى وضع عمودى فى حالة عدم الاستعمال — فتصبح المنضـدة مواجهة للحائط وتنطوى الارجل بداخلها .

يركب عدد ٢ شنكل للارجل من الحديد نصف بوصة مبروم لا يقل طوله عن ٧٠ سم .

كما يركب عدد ٢ شنكل صغير فى طرفى اللوح العلوى لتعليق المنضدة ورفعهـا على الحائط فى حالة عدم الاستعمال كما هو مبين بالرسم .

*** تم تصميم « المنضدة الخلفية » نتيجة تجارب على مدى أربع سنوات حيث مرت بعده مراحل الى أن توصلت الباحثة الى مواصفات المنضدة الخلفية .**

* الارتفاع الخاص بالمنضدة الخلفية حدد بـ ٢٠ سم حتى تتقيد الطالبة بهـذا الارتفاع وتحاول أن تكون تمريراتها فى هذا المستوى فتحد من ارتفاع الكرة التى تكون فرصة لرد الكرة للزميلة المنافسة .

اجــراءات البحث

عينة البحث :

يتكون أفراد العينة من جميع طالبات الصف الاول بكلية التربية الرياضية للبنــات بالجزيرة المقيدات بالعام الدراسى ١٩٧٩ — ١٩٨٠ — ١٩٨١ م البالغ عددهن ٤٢١ بواقع ٢٠٤ طالبة فى العام الاول ٢١٧ فى العام الثانى وقد استبعدت الباحثة من عينة البحث الفرق الرياضية والراسبات وطالبات تجارب الاستطلاع والصدق والثبات .

اختيـــــار المـــــكان :

تم اختيار صالة تنس الطاولة الخاصة بالكلية لاجراء الاختبارات حيث يوجد بها عدد (٤) مناضد مبتكرة من تصميم الباحثة (المنضدة الخلفية) وعدد ٢ منضدة عادية وبذلك توافرت فيها المواصفات الخاصة بالاختبارات .

الســـــواعد :

اختارت الباحثة عدد (٦) مساعدين من مدرسى ومدرسات تنس الطاولة بالكلية للمساعدة فى اجراء القياسات الخاصة لهذه الاختبارات ممن لهم خبرة فى هذا المجال وتم شرح الهدف من الدراسة وطرق القياس وتوزيع العمل عليهم .

الاختبارات الخاصة (بالمنضدة الخلفية) : من وضع وتصميم الباحثة وموضحة بالمرفقــــات »

— الدقة للتمريرة القاطعة أو الدافعة الامامية والخلفية .

— اختبارات السرعة للتمريرة القاطعة أو الدافعة الامامية والخلفية .

الاختبارات التى تؤدى على المنضدة الكاملة :

— الدقة فى الارسال الامامى والخلفى . (الشرح التوضيحى للاختبارات بالمرفقات) .

التجربة الاستطلاعية الاولى :

طبقت هذه الاختبارات فى التجارب الاستطلاعية الاولى على عينة قوامها عــدد (٢٠) طالبة من غير المشتركات فى عينة البحث للاختبارات المختارة فأسفرت النتائج عن :

ـــ ضرورة وجود صندوق معلق على جانب المنضدة المبتكرة (المنضدة الخلفية) لتنس الطاولة مقاس ٥ x ١٠ سم يوضع بداخله الكور حتى تتمكن الطالبة من أخذ كرة أخرى فى حالة فقدان الكرة بعيداً .

ـــ تم تعديل الدوائر المرسومة على المنضدة الكاملة فى اختبارات الارسال الى مربعات حتى تكون هناك فرصة أكبر للطالبة حيث أن كثير من الكرات المرسلة كانت تسقط فى المسافات التى بين الدوائر المرسومة على المنضدة .

التجربة الاستطلاعية الثانية :

اجريت هذه الدراســـة لمعرفة التعديلات التى قامت بها الباحثة على مجموعة الاختبارات السابقة ونتيجة لهذه الدراسة وجدت الباحثة أن هذه التعديلات قد أفادت كثيرا من نتائج الاختبارات حيث أن الدراسات المختبرات (عينة البحث) مبتدئات فى معايير التوقع لمكان سقوط الكرة ولسن مثل المستويات العالية التى تستجيب للمواقف المتغيرة للعب .

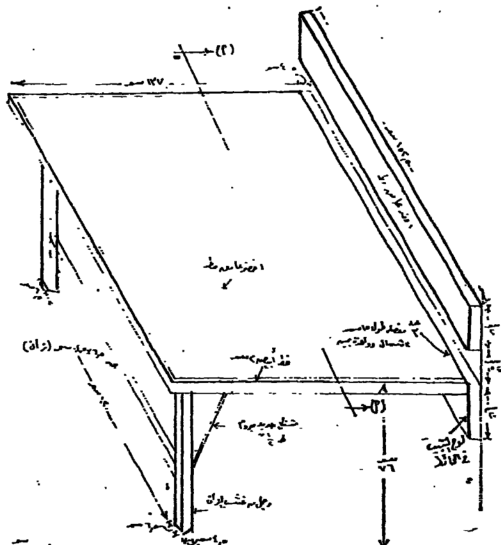
التحقيق من الصدق الظاهرى للاختبارات :

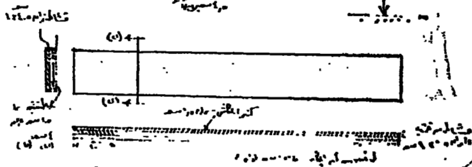
تم ذلك بواســـطة مجموعة من الخبراء المتخصـــصين فى تنس الطـــاولة وفى الاختبارات والمقاييس بكليتى الرياضة بالقاهرة ومدربى الاندية الرياضية عن طريق المقابلة الشخصية وقد قامت الباحثة بشرح كل اختبار من الاختبارات وطريقة القياس والتسجيل ومواصفاته والهدف منه .

التحقق من الصدق المرتبط بالمحك :

قامت الباحثة بتطبيق الاختبارات على مجموعتين متساويتين فى العدد كل منهما ٣٠ طالبة متباينتين فى المستوى احداهما مميزة من لاعبات النوادى (أهلى ـــ جزيرة ـــ معادى ـــ نادى الشمس) فى نفس المرحلة السنية لعينة البحث .

العينة الاخرى غير المميزة من طالبـــات الكلية (من مجتمع البحث غير عينـــة الدراسة) للتحقق من قدرة الاختبارات على التمييز بين العينة المميزة وغير المميزة كما هو واضح بالجدول رقم (١) .





معامل صـــدق الاختبارات

جدول رقم (١) المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى لدرجات العينة المميزة وغير المميزة فى الاختبارات المختارة والفرق بينهما

الاختبـــارات	العينة المميزة		العينـــة غير المميزة		قيمة ت ودلالتها
	س	ع	س	ع	
سرعة التمريرة للامـــام	١٣ر٣٤	٠٨ر٥	٥٣ر٢١	٦٥ر٤	٨٥٣ر٩ **
سرعة التمريرة للخـــلف	١٣ر٣٥	٩٠ر٤	٩٧ر٢٢	٧٢ر٤	٦٢٥ر٩ **
دقـــة التمريرة للامـــام	٢٤ر٤	٧٤ر٠	٦٧ر٢	٦٩ر٠	٩٧٥ر٦ **
دقـــة التمريرة للخـــلف	٣٠ر٤	٥٤ر٠	٠٧ر٢	٩١ر٠	٣٤٩ر١١ **
دقـــة الارسال للامـــام	٨٧ر٣	٦٨ر٠	٩٠ر١	٠٣ر١	٥٩٦ر٨ **
دقـــة الارســـال للخلف	٢٠ر٤	٤٨ر٠	٧٣ر١	٩٨ر٠	١٨٩ر١٢ **

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ٥٨ ومستوى دلالة ٠١ر٠ = ٦٦ر٢
مستوى دلالة ٠٥ر٠ = ٠ ر٢

من الجدول السابق يتضح أن قيمة ت المحسوبة فى جميع الاختبارات كانت أكبر من قيمة ت الجدولية مما يدل على أن الفرق دال احصائيا لصالح لاعبات الفرق الرياضية عند مستوى ٠١ر٠.

معامل ثبـــات الاختبـــارات

تم حساب ثبات الاختبارات وذلك بتطبيق مجموعة الاختبارات ثم أعادة تطبيقها مرة اخرى بعد يومين من القياس الاول على أفراد العينة المختارة مع تثبيت المكان والادوات والتوقيت وترتيب الاختبارات وكان الغرض من أعادة الاختبار بعد يومين أن تكون فترة زمنية قصيرة لا تسمح بأى تأثير خارجى على مستوى اللاعبات مما قد يسهم فى تغير نتائج الدراسة كما هو موضح بالجدول رقم (٢) .

جدول رقم (٢) قيم معامل الثبات عن طريق اعادة التطبيق للاختبارات المختارة

الاختبـــارات	قيمة (ر)	مستوى الدلالة
سرعة التمرير للامام	٧٠٣ر٠	دال عند ٠١ر٠
سرعة التمرير للخلف	٦١٩ر٠	دال عند ٠١ر٠
دقة التمرير للامـــام	٧٢٩ر٠	دال عند ٠١ر٠
دقة التمرير للخلف	٦٤٥ر٠	دال عند ٠١ر٠
دقة الارسال للامام	٧٣٩ر٠	دال عند ٠١ر٠
دقة الارسال للخلف	٨٤١ر٠	دال عند ٠١ر٠

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى دلالة ١ ٠ر٠ = ٤٦٣ر٠
٠٥ر٠ = ٣٦١ر٠

تم حساب الاختبارات عن طريق اعادتها وأسفرت النتائج عن أن هناك ارتباطا دالا عند مستوى ١ ٠ر٠ وهذا يدل على ثبات الاختبارات .

موضـــوعية الاختبـــارات

معامل الموضوعية : قامت مساعدات بتسجيل نتائج كل اختبار على حده كما هو مبين بالجدول رقم (٣) .

جـــدول رقم (٣)

درجة الموضوعية للاختبارات

مسلسل	الاختبـــــارات	درجة الموضوعية
١	سرعـــــة التمـــــرير للامـــــام	١٫٠٠
٢	سرعـــــة التمـــــرير للخـــلف	١٫٠٠
٣	دقـــــة التمـــــرير للامـــــام	١٫٠٠
٤	دقـــــة التمـــــرير للخـــــلف	١٫٠٠
٥	دقـــــة الارســـــال للامـــــام	١٫٠٠
٦	دقـــــة الارســـــال للخـــــلف	١٫٠٠

مرحـــلة تنفيـــذ الاختبـــارات

اجريت القياسات والاختبارات اثناء اختبارات آخر العام لعـــامين متتاليين لعمل مستوى معيارى لجميع الطالبات (عينة البحث) عن طريق وضع الدرجات بواسطة لجنة موحدة من أساتذة المادة وتم القياس على مدى ثلاثة أيام وهذا ما يتبع فى اختبارات الكلية كل عام والجداول الاتية توضح ذلك :

الجداول المعيارية لتقييم مستوى الطالبات

جدول رقم (٤) المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى للاختبارات المستخدمة

ن = ٤٢١

الاختبـــــارات	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى
سرعـــــة التمـــرير للامام	٢٠٫٧٥٣	٥٫٧١٦
سرعـــــة التمـــرير للخلف	١٩٫٣٣٥	٥٫٥١٩
دقـــــة التمـــرير للامـــام	٣٫٣٠٦	١٫٠٦٩
دقـــ التمـــرير للخـــلف	٣٫٦٣٧	١٫١٠٢
دقـــــة الارســـال للامـــام	١٫٨٦٧	١٫٠٦٢
دقـــــة الارســـال للخـــلف	١٫٩٧٤	١٫٠٦٧

الدرجات الخام والدرجات التائية لاختبار سرعة التمرير للامام

جدول رقم (٥) **وحدة القيــاس (٣٠ ثانية)**

الدرجة الخــام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخــام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخــام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخــام	الدرجة المعيارية
٤٥	٩٢	٣٧	٧٨	٢٩	٦٤		
٤٤	٩١	٣٦	٧٧	٢٨	٦٣		
٤٣	٨٩	٣٥	٧٥	٢٧	٦١		
٤٢	٨٧	٣٤	٧٣	٢٦	٥٩		
٤١	٨٥	٣٣	٧١	٢٥	٥٧		
٤٠	٨٤	٣٢	٧٠	٢٤	٥٦		
٣٩	٨٢	٣٠	٦٦	٢٣	٥٤		
٣٨	٨٠	٣١	٦٨	٢٢	٥٢		
٢١	٥٠	١٦	٤٢	١١	٣٣	٦	٢٤
٢٠	٤٩	١٥	٤٠	١٠	٣١	٥	٢٢
١٩	٤٧	١٤	٣٨	٩	٢٩		
١٨	٤٥	١٣	٣٦	٨	٢٨		
١٧	٤٣	١٢	٣٥	٧	٢٦		

يتضح من الجدول (٥) الخاص بالدرجات الخام التائية لاختبار سرعة التمريرة للامام والتى يتحدد فيها القياس بـــ ٣٠ ثانية .

أن الطالبة التى حصلت على ٤٥ تمريرة فى مدة الـــ ٣٠ ثانية تستحق درجة مقدارها ٩٢ من ١٠٠ درجة وهو أكبر درجة سجلتها طالبات الفرقة الاولى بمتوسط حســابى ٧٥٣ر٢٠ وانحراف معيارى ٧١٦ر٥ .

وكانت أقل التمريرات التى سجلت فى مدة ٣٠ ثانية هى عدد ٥ تمريرات . واستحقت درجة ٢٢ من ١٠٠ درجة وهو يمثل أقل مستوى لطالبات الفرقة الاولى .

الدرجات الخام والدرجات التائية لاختبار سرعة التمرير للخلف

جدول رقم (٦) **وحدة القياس ٣٠ ثانية**

الدرجة الخـام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخـام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخـام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخـام	الدرجة المعيارية
٤٥	٩٦	٣٢	٧٣	١٩	٤٩	٦	٢٦
٤٤	٩٤	٣١	٧١	١٨	٤٨	٥	٢٤
٤٣	٩٣	٣٠	٦٩	١٧	٤٦		
٤٢	٩١	٢٩	٦٧	١٦	٤٤		
٤١	٨٩	٢٨	٦٦	١٥	٤٢		
٤٠	٨٧	٢٧	٦٤	١٤	٤٠		
٣٩	٨٥	٢٦	٦٢	١٣	٣٩		
٣٨	٨٤	٢٥	٦٠	١٢	٣٧		
٣٧	٨٢	٢٤	٥٨	١١	٣٥		
٣٦	٨٠	٢٣	٥٧	١٠	٣٣		
٣٥	٧٨	٢٢	٥٥	٩	٣١		
٣٤	٧٦	٢١	٥٣	٨	٣٠		
٣٣	٧٥	٢٠	٥١	٧	٢٨		
٣٣	٧٥	٢٠	٥١	٧	٢٨		

يتضح من الجدول رقم (٦) الخاص بالدرجات الخام والدرجات التائية لاختبار سرعة التمريرة للخلف والتى يتحدد فيها القياس بـــ ٣٠ ثانية . أن الطالبة التى حصلت على ٤٥ تمريرة فى مدة الـــ ٣٠ ثانية تستحق درجة مقدارها ٦٩ من ١٠٠ درجة بمتوسط حسابى ١٩٫٣٣٥ وانحراف معيارى ٥٫١٩ .

وكانت أقل التمريرات التى سجلت فى مدة ٣٠ ثانية هى عدد ٥ تمريرات واستحقت درجة ٢٤ من ١٠٠ درجة وهو يمثل بالتالى أقل مستوى لطالبات الفرقة الاولى .

الدرجات الخام والدرجات التائية لاختبار دقة التمرير للامام والخلف

جدول رقم (٧) **وحدة القياس عدد (١٠) تمريرات**

الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١٠	١٠	٥	٥
٩	٩	٤	٤
٨	٨	٣	٣
٧	٧	٢	٢
٦	٦	١	١

ولان عدد التمريرات (١٠) تمريرات رات الباحثة أن تعطى درجة لكل تمريرة ناجحة سواء كانت أمامية أو خلفية ودرجة (صفر) فى حالة الفصل كما هو مبين بالاختبارات .

الدرجة الخام والدرجة التائية لاختبار دقة الارسال للامام والخلف

جدول رقم (٨) **وحدة القياس عدد ١٠ للارسال**

الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١٠	١٠	٥	٥
٩	٩	٤	٤
٨	٨	٣	٣
٧	٧	٢	٢
٦	٦	١	١

ولان عدد مرات الارسال (١٠) لاختبار الدقة بالنسبة للارسال الامامى والخلفى فقد رات الباحثة أن تعطى درجة واحدة فى حالة نجاح الارسال ودرجة صفر فى حالة الفشـــــل .

استخــــلاصات

فى ضوء هذا البحث وفى حدود الدراسة التى أجريت وفى حدود العينة والمعالجات الاحصائية لبيان البحث فقد أمكن التوصل الى الاستنتاجات التالية :

اولا : اسفرت الدراســة علىأن المنضدة المبتكرة للتدريب الفردى اظهرت عدة فوائد منهــــا :

ـــ انهــــا وســيلة ايجابية للتدريب الفردى .

ـــ انها وسيلة لتقييم الطالبات من حيث الاداء الحركى الخاص بلعبة تنس الطاولة والوزن .

ـــ يمكن للطالبة أن تعرف مستوى أدائها من حيث التقدم المهــارى .

ـــ يمكن بواسطتها وضع الاختبارات لتقويم الطالبات .

ـــ يمكن بواسطة هذه الاختبارات عمل مقياس خاص بالمجتمعات الرياضية المختلفة حتى يكون التقييم سليما لا تدخل فيه اعتبارات اخرى مثل مستوى الطــالبة بالنسبة للزميلة المقابلة لها ومدى وصول الكرة لكل منهما .

ثانيا : توصلت الباحثة الى عدد ٦ اختبارات لقياس الدقة والسرعة للتمريرة القاطعة أو الدافعة الامامية والقاطعة أو الدافعة الخلفية والارسال الامامى والخلفى . تتوافر فيهم صلاحية التطبيق من حيث معامل الصدق والثبات .

التوصـــــــيات

فى ضوء الاستخلاصات الســـابقة يمكن للباحثة أن توصى بما يلى :

ـــ استخدام المنضدة المبتكرة (المنضدة الخلفية) كعامل مساعد مؤثر فى عامل التدريب الفردى وخاصة للمبتدئين .

ـــ استخدام المنضدة المبتكرة (المنضدة الخلفية) كنوع من الاحماء لابطال اللعبــة فى النوادى وكليات التربية الرياضية .

المرفقـــــــــــات

الاختبارات الخاصـــة بالمهـــارات الحركية فى تنس الطاولة

أسفرت هذه الدراسة عن مجموعة الاختبارات التالية لاستخدامها فى تقييم الطالبات فى الاداء المهـــارى فى تنس الطـــــاولة .

الاختبــار الاول : Forehand Push

اختبار أداء التمريرة (القاطعة الامامية) .

الغرض من الاختبار : قياس سرعـــــة التمريرة .

الادوات المســـتخدمة :

— اللوحـــة الخلفية لمنضدة تنس الطاولة (المبتكرة) .
— مجموعة من كور تنس الطاولة موضوعة فى صندوق جانبى على الجانب الايمن للمنضدة المبتكرة .
— ســــاعة أيقــــاف .

طريقة الاداء : تقف الطالبة عند نهاية المنضدة حاملة المضرب والكرة .
— عند سماع (استعد) تضرب الكرة على المنضدة فترتد على اللوحـــة ثم الى المنضدة مرة اخرى .

ملاحظـــــات العمل :

لابد من نزول الكرة على المنضدة مرة واحدة وتضرب للمس اللوحـــــة الخلفية مع مراعاة عـــــدم وضع اليد خالية على سطح المنضدة .
— تحسب عدد الضربات الموجه من المنضدة الى اللوحة الخلفية فى زمن ٣٠ ثانية .
— فى حالة فقدان الكرة يمكن للطالبة أن تأخذ كرة أخرى من الصندوق المعلق بالمنضدة وتستمر فى الاداء دون توقف .

التســـجيل :

— درجة الطالبة فى هذا الاختبار هو الزمن الذى تستغرقه من لحظة لمس الكرة للمنضـــــدة . أثناء الارسال حتى لمس الكرة للوحـــــة الخلفية فى نهاية (٣٠ ثانية) .
— لا تحتسب نقطة لتمريرة مخالفة لشروط أداء التمريرة .
— لا يحتسب الزمن الضائع فى حالة فقدان الكرة والتبديل بأخرى .
— يحكم هذا الاختبار حكمان للعدو وطريقة الاداء ١٠ — ٤٠٧ .

المراجـــع العربية والاجنبية

١ ــ احمد محمد خاطر ، على فهمى البيك : القياس فى المجال الرياضى (الطبعة الثانية) القاهرة دار المعارف ١٩٧٨ .

٢ ــ السيد محمد خيرى : الاحصاء فى البحوث النفسية والتربية الاجتماعية ، القاهرة دار النهضة العربية ٣٢ عبد الخالق ثروت ١٩٧٠ .

٣ ــ جابر عبد الحميد جابر ، احمد خيرى كاظم : مناهج البحث فى التربية وعلم النفس القاهرة دار النهضة العربية ١٩٧٣ .

٤ ــ رمزية الغريب : التعلم ــ دراسة نفسية تفسيرية توجيهية ، مكتبة الانجلو المصرية ١٩٧٧

٥ ــ عبد الله عويس : مبادىء الاحصاء التطبيقى ــ مكتبة عين شمس ٤٤ ش القصر العينى ١٩٧٣ .

٦ ــ محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : القياس فى التربية وعلم النفس الرياضى دار الفكر العربى ١٩٧٩ .

٧ ــ محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى دار المعارف ١٩٦٦ .

8. D. Ray Collins Ed. D. Comprehensive Guide tosports. Skills Tests and Measurement 1978.

9. Gerd Gottlober/ Gunther Oelschlagel Tischtennis Technik Training Taktik Sportverlag Berlin 1969.

10. Research Quarterly Volume 50 Number 3, October 1979.

الاختبار الثانى : Backhand Push

اختبار أداء التمريرة القاطعة الخلفية .
نفس خطوات اداء اختبار سرعة التمريرة القاطعة الامامية ولكن تؤدى تمريرة خلفية

الاختبار الثالث : Forehand push

اختبـــار دقة التمرير (قاطعة امامية) .

الغرض من الاختبار : قياس دقة التمرير

الادوات المستخدمة : اللوحة الخلفية لمنضدة تنس الطاولة (المنضدة المبتـــكرة) مرسوم عليها مربع ٢٠ x ٢٠ .

— عدد ٥ كرات تنس طاولة موضوعة فى صندوق جانبى على الجـــانب الايمن للمنضدة المبتكرة .

— مضرب تنس طـــــــاولة .

طريقة الاداء : تقف الطالبة عند نهاية المنضدة حاملة المضرب وكرة تنس الطـــاولة القانونية . عند سماع (استعد) تضرب الكرة ضربة ارسال على المنضدة فترتد على اللوحة الخلفية داخل المربع المرسوم ومنـــه الى المنضدة مرة ثانية .

ملاحظـــــات العمل :

ترسل الكرة مرة واحدة فقط على المنضدة وبعدها تمرر بواسطة المضرب الى المربع المحدد ٢٠ x ٢٠ سم على المنضدة الخلفية .

— فى حالة فقدان الكرة بعيدا تأخذ الطالبة كرة اخرى من الصندوق الجـــانبى الذى يوضع فيه احتياطى الكور وتبدأ فى تكملة التمرير داخل المربع وهكذا الى أن ينتهى عدد التمريرات المطلوبة .

التسجيل : درجة الطالبة فى هذا الاختبار هو عدد التمريرات داخل المربع (١٠ تمريرات) .

— تحتسب درجة لكل تمريرة داخل المربع أو على حدوده .
— يحتسب (صفر) لكل تمريرة خارج المربع .
— لا تحتسب نقطة لكل تمريرة مخالفة لشروط الاداء .
— يحكم هذا الاختبار حكمان للعد وطريقة الإداء .

الاختبار الرابع :

اختبار دقة التمرير (قاطعة خلفية) .
نفس مواصفات القاطعة الامامية ولكن تؤدى قاطعة خلفية .

الاختبار الخامس : اختبار أداء الارسال الامامى . Forehand Drive

الادوات المستخدمة :

— المنضدة الكاملة لتنس الطاولة مرسوم عليها عدد ٥ مربعات ٤٥ × ٥ ٤سم .
— كور تنس طاولة قانونية — مضرب شـبكة .

طريقة الاداء : يرسل اللاعب الكرة داخل المربعات الموضحة بالرسم بادئا برقم (١) على التوالى الى رقم (٥) وللاعب الحق فى عمل محاولتين للارسال لكل مربع واحتساب أحسن محاولة .

ملاحظات العمل : يبعد اللاعب عن المنضدة بمسافة لا تقل عن ٣٠ سـم من نهاية المنضدة ولا يخرج عن الحد النهائى للطاولة .
— تبدأ الارسال بالطريقة الصحيحة (ارسال أمامى) .
— يبدأ الارسال بالطريقة الصحيحة وذلك برفع الكرة لاعلى قبل ملامستها للمضرب
— يبدأ الارسال بالارقام الموضحة داخل المربعات على التوالى ١ — ٢ — ٣ — ٤ — ٥ .

التسجيل : يأخذ اللاعب (درجة واحدة لكل محاولة صحيحة) ودرجة صفر للمحاولة الفاشـــلة .

احتســـاب النقط :

— الكرة التى تلمس الخطوط المحيطة بالمربع تعتبر صحيحة .
— الكرة التى تلمس الشبكة وتنزل داخل المربع المحدد (تعاد) .

الاختبار الســادس : اختبار أداء الارسال الخلفى . Backhand Drive

نفس خطوات اداء الارسال الامامى ولكن يؤدى ارسال خلفى .

طريقة وضع المربعات : يقاس المربع من الحافة الخارجية الى الداخل ٤٥x٥٤٥ سم من كلا الجانبين بالنسبة للمربعين الامامين ومن وراء الشبكة الى الداخل للمربعين الخلفيين ويرسم المربع الخامس فى منتصف المنضدة كما هو واضح بالرسم .

مســــتخلص

« وضع مقياس لتقويم الاداء الحركى الفردى فى تنس الطــاولة لطالبات كلية التربية الرياضــــية بالقــــاهرة »

« د. روحية امين عبد الله »

تراءى للباحثة انه قد يكون للتدريب الفردى تأثير أيجابى فى سرعة تقييم واتقـــان بعض المهارات الخاصة بتنس الطاولة ، فقامت بتصميم « المنضدة الخلفية » لتنس الطاولة ، كما قامت بعمل اختبارات لقياس هذه المهارات ، ووضع مستويات معيارية حتى يتسنى تقييم الطالبات فى هذه المهارات تقييما موضوعيا على أسس علمية .

تكونت الصيغة من (٤٢١) طالبة من طالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية بالقاهرة لعامين متتالين من ١٩٧٩ — ١٩٨١ .

اسفرت نتيجة البحث على أن المنضدة المبتكرة وسيلة من وسائل التدريب الفردى، كما أن الباحثة قد توصلت الى عدد ٦ اختبارات لقياس الـــدقة والسرعة للتمريرة القاطعة الامامية والخلفية والارسال الامامى والخلفى ، تتوافر فيها صلاحية التطبيق من حيث معامل الصـــدق والثبات .

« الانحرافات القوامية للطالبات المتقدمات لاختبارات القدرات لكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة »

د. سميحة خليل فخرى *

مشـكلة البحث :

ان المتفهم لمقومات الحياة من بنى البشر يعلم أن أفضل صفقات حياته هى التى يعقدها مع بدنه ليكون له خير رفيق فى رحلة الحياة . وهذه الدراسة تقدم للشـباب موضوعا ترى الباحثة أنه على قدر كبير من الاهمية — لانه يمس قوامهم الذى تفضل المولى عز وجل فخلقه فى أحسن تقويم ، فالاهتمام بالقوام البدنى أمر حيوى وشـبابنا اليوم فى حاجة ماسة الى من يرشده الى القواعد العلمية والتطبيقية التى عن طريقها يحصل على قوام سليم . هذا القوام الذى يؤثر فى حياة الفرد ويتأثر بها .

فمما لا شك فيه أن القوام السليم يزيد من ثقة الفرد بنفسه ويعطيه الحمـاس والمبـادرة فى العمل ، كذلك يسمح لاجهزة الجسم الداخلية بأداء وظائفها بطريقة سـليمة .

ومن خلال عمل الباحثة ضـمن اللجنة التى تقوم باختبارات القـوام للطالبات المتقدمات لاختبـارات القدرات لكلية التربية الرياضـية للبنات بالقاهرة لاحظت أن هناك انحرافات قوامية بين هؤلاء الطالبات ، ولما كانت الملاحظة الذاتية لا يمكن أن يكون لها قوة التأكيد العلمى ، لذا ارادت الباحثة أن تخضع ملاحظاتها الذاتية للتجريب العلمى حتى تتأكد من مدى صحة ما ذهبت اليه من افتراضات ذاتية .

اهمية الدراسة والحاجة اليها :

كل دراسة علمية تتناول قوام الانسان وما قد يؤثر فيه ايجابا أو سلبا لا يمكن اغفال أهميتها — فالانسان هو نواة المجتمع وهو الاصل والمحور الاساسى الذى تدور كل العلوم والفنون فى ذلك العمل لسعادته ، وتقديم كل مقومات السعادة والرفاهية اليه — ولذا تأمل الباحثة أن تكون نتائج هذه الدراسـة مؤشرا للحفاظ على قـوام الطـالبات .

اهداف الدراسـة :

تهدف هذه الدراسة الى :

— معرفة الانحرافات القوامية الاكثر شيوعا بين الطالبات المتقدمات لاختبارات القدرات للقبول لكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة .
— علاقة الطول وانتشار بعض الانحرافات القوامية .

---

* د . سميحة خليل فخرى : مدرس بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة — جامعة حلـوان .

ـــ علاقة الوزن وانتشار بعض الانحرافات القوامية .
ـــ علاقة فترة الدراسة والاستذكار وانتشار بعض الانحرافات القوامية .
ـــ علاقة البيئة المحيطة بالطالبات وانتشار بعض الانحرافات القوامية .

القـــوام : posture

يعرفه كل من عباس الرملي وزينب خليفة « أن القوام بمفهومه العلمي هو كل مايشمله الجسم من أعضاء ، وأجهزة مختلفة سواء كانت عضوية أو عظمية أو عصبية ...الـــخ .

وتعرفه صفيه عبد الرحمن « هو الشكل الذى يتخذه الجســـم ناتجا عن علاقة تنظيمية لاجهزته المختلفة » (١ : ٧) .

وترى الباحثة أن التعريفين السابقين لم يحددا أى وضع من أوضاع القوام ، فى حالة الســـكون أم حالة الحركة أو العمل .

تعرف الباحثة القوام بأنه المظهر الخارجي للجسم الذى يتحدد طبقا لنوع الوضع الذى يتخذه الجسم أثناء الثبات والحركة والناتج عن علاقة تنظيمية لاجهزته المختلفة .

القـــوام الســـليم : posture Alignment

بالرغم من وجـــود بعض القواعد العامة للقوام الســـليم الا ان معظم المراجع أجمعت على أنه ليس هناك قوام أمثل لكل الافراد ، وذلك لمجموعة الاختلافات الوظيفية والوراثيـــة .

عرفه تشـارلز وكارل Charles and Carl « أن العلاقة السليمة بين اجزاء الجسم المختلفة التى يجب أن تترابط وتتعاون معا لحفظ الجسم فى حالة من الاتزان والتعادل من بذل الحد الادنى للطاقة » . (٥ : ٨٥) .

يعرفه كل من محمد شطا ، وحياة عياد . « القوام الجيد المعتدل الذى يكون فيه حالة توازن ثابتة بين القوة العضلية له والجاذبية الارضية ، ويكون ترتيب العضلات والعظام فى وضع طبيعى حتى يقوم الانسان بعمله اليومى ويؤدى جميع الحركات التى يحتاج لها بدون أى تعب وأقل مجهود ق (٣ : ٦) .

وتعرفه الباحثة : بأنه العلاقة الميكانيكية المتكافئة بين أجهزة الجسم المختلفـــة العضمية والعضـــلية والعصبية .

انحراف القوام : posture malalignmert

يعرفه الزرقانى وجادو « بأنه الشـــذوذ فى شكل أو وضع العمود الفقرى أو الاطراف أو فى كليهما » (٤ : ٢٩) .

وترى صفية عبد الرحمن « بأنه تغيير فى شكل جزء أو اكثر من الجسم وابتعاده عن الشكل الطبيعى بحيث يؤثر فى كفاءة الجسم لاداء وظائفه » (١ : ٨) .

وتعرف الباحثة الانحراف القوامى بأنه زيادة أو نقصان فى الانحناءات الطبيعية مع تغيير فى شكل القوام عن الوضع المسلم به تشريحيا .

الانحرافات الاكثر شيوعا فى عينة هذه الدراسة :

١ — اندفاع الراس للامام Forward Mead « وفيه تطول وتضعف عضلات الرقبة والاربطة فى المنطقة العنقية من الامام وتقتصر وتنقبض من الخلف وبذلك يتغير وضع الرأس عن الوضـــع الطبيعى .

٢ — استدارة الكتفين Rownd Shoulders « هو انحراف فى منطقـــة المنكبين وفيه تتقدم نهايتا الترقوتين الخارجتين للامام ويتباعد اللوحين عن بعضهما نتيجة لضعف عضلات هذه المنطقة » .

٣ — عدم استواء الكتفين Unleveled Shoulders « هو انخفاض كتف عن الآخر . (١ : ١٠) .

٤ — تجنح عظمتى اللوحتين winged Scapulee « هو بروز ظاهر لعظمتى اللوحين أكثر منالطبيعى .

٥ — استدارة الظهر Kyphosi: « هو زيادة غير عادية فى الانحناء الطبيعى الموجود فى المنطقة الظهرية للخلف وفيه تطول وتضعف عضـــلات الظهر بينما تقصر وتنقبض عضـــلات الصـــدر .

٦ — زيـــادة التقعر القطنى Lordosis « هو زيادة التقعر الموجـــود فى المنطقة القطنية للامام وفيه تطول وتضعف عضلات البطن بينما تقصر وتنقبض العضلات فى المنطقة القطنية » .

٧ — الانحناء الجانبى للعمود الفقرى Scoliosis « وهو عبارة عن انحناء جانبى فى العمود الفقرى وفيه تطول وتضعف العضلات جهة التحدب وتقصر وتنقبض العضلات جهة التقعر ويسمى الانحراف بناحية التحدب أيمن أو أيسر أو قد يكون انحناء مزدوجا أى فى منطقتين مختلفتين مثل منطقة الظهر والمنطقة القطنية .

٨ — اصطكاك الركبتين KnocK Knees « وهو تقارب الركبتين وتلاصقهما من الجهة الانسية مع تباعد القدمين . وقد يصحب هذا التشوه تفلطح القدمين كتشوه ثـــانوى » .

٩ — تقوس الساقين Bow Legs « هو اعوجاج الســـاقين وتصبح دائرة التقوس فيها للجهة الوحشية مع تقارب القدمين » .

١٠ — تفلطح القدم Flat Foot « عبارة عن انهيار وسقوط قوس القدم الطولى والمستعرض أو كلاهما . وقد يحدث التشوه بقدم واحدة أو الاثنين . (٦ : ٣٠٠ — ٣٠٣) .

الاختبارات العلمية للقــوام :

لقد تقدمت طرق اختبارات القــوام فى الســنوات الاخيرة وساعد الاطبــاء وأخصائيو العلاج الطبيعى ومدرســو التربية الرياضية على اكتشــاف الانحرافات القوامية فى كل من حالتى الثبات والحركة . والغرض من اختبارات القوام هو تحديد نوع ودرجة انحراف القوام أو الخطأ الذى تعرض له» بمقارنتها بالقواعد التى يتصف بها القوام الجيد السليم وقد وضعت عدة طرق لاختبارات القوام منها :

١ — اختبار الاستقامة Plump Line وهو يقيس الانحناءات الاماميــة الخلفية ومن أهم الانحرافات التى يقيسها سقوط الرأس أماما Dropped Head وتحدب الظهر Kyphosis واستدارة الكتفين Round Shoulders وزيادة التقعر القطنى Londosis والانحناء الجانبى Scoliosis والجانبية للعمود الفقرى . ويشمل هذا الاختبار سلسلة من المناظر الجانبية والخلفية لاجزاء الجسم ، ويقدر المتحن كل جزء من أجزاء الجسم على النظام التالى :

الوضع الصــحيح خمس نقط . انحراف بســيط ثلاثة نقط . انحراف ملحوظ نقطة واحدة . وفى هذا الاختبار يقف التلميذ على خط أمام شاشة القوام يبعد عنها بحوالى ثلاثة أقدام ويتم تقدير القوام من الاتجاهات خلفا وجانبا .

٣ — اختبار الصور الفوتوغرافية : «صمم هذا الاختبار للكشف على طلبة جامعة بيل لتحديد الانحناءات الامامية والخلفية للعمود الفقرى بطريقة موضوعية من خلال الصور الفوتوغرافية » (٢ : ١٥٣) .

٤ — تقويم القوام عن طريق الفحص بلجنة علمية : ان آراء الخبراء فى ميدان ما لا تقل موضوعية ودقة عن كثير من أفضل الاختبارات والطرق الموضوعية لقياس ظاهرة ما فى هذا الميدان .

اجراءات الدراســة :

تمت اختبارات القوام واكتشاف الانحرافات القوامية لدى الطالبات طن طريق لجنة مشكلة من الكلية تتكون من ثلاثة أساتذة من قسم المواد الصــحية بالكلية . وقد تم الكشــف وفقا للاتى :

أن تقف الطالبة المفحوصة أمام اللجنة . أماما . جانبا . خلفا . للكشف عن الانحرافات الامامية والخلفية والجانبية وانحرافات الرجلين والقدمين .

مجتمع الدراسة : يتمثل فى الطالبات المتقدمات لاختبارات القدرات للقبول بكلية التربية الرياضية بالقـــاهرة .

عينة الدراسة : بلغت العينـــة ٢٧٠ طالبة تم اختبـــارهن عمدا من الطالبات المتقدمات لاختبارات القدرات والمصابات بالانحرافات القوامية وهن ١٦١ طالبة لعام ١٩٨٠/١٩٨١ — ١٠٩ طالبة لعام ١٩٨١/١٩٨٢ باجمالى ٢٧٠ طالبة للعامين .

الاختيـــار :

تم الاختبار من الطالبات الممتازات للاختبارات السابقة لاختبار القوام — اختبار الطول ، النطق ، السمع ، الشخصية .

ادوات جمع البيانات :

— البطاقات الخاصة بنتائج اختبار القدرات لعامى ٨٠ — ٨١ و ٨١/٨٢ .

— استمارة استبيان للحصول على البيانات الخاصة بالطالبات عينة الدراسة .

نتائج الدراســـة :

١ — تفسير البيانات :

جـــدول رقم (١)

الممارسة الرياضية للطالبات المتقدمات لاختبارات القدرات

بكلية التربية الرياضية (٢٧٠ طالبة)

ممارسة الانشطة الرياضية				أماكن ممارسة الانشطة الرياضية					
ممارسات		غير ممارسات		فى المدرسة		فى نـــادى		جهـــة اخرى	
عدد	٪	عدد	٪	عدد	٪	عدد	٪	عدد	.
٩٠	٣٣ر٣٣	١٨٠	٦٦ر٦٧	٨٠	٢٩ر٦٣	١٠	٣ر٧	—	—

يتضح من الجدول السابق قلة نسبة الممارسات للانشطة الرياضية من الطالبات المتقدمات هذا بالاضافة الى أن ممارساتهن للانشطة الرياضية لم تتعـــد ممارساتهن داخل المدرسة عدا نسبة ٣ر٧ ٪ هى فقط الممارسات للانشطة الرياضية بالاندية .

جـدول رقم (٢)

الدلالة الاحصائية لفروق الانحرافات القوامية بين المتقدمات لكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

الانحرافات القوامية	عام ٨٠ — ٨١ العدد	عام ٨٠ — ٨١ كا٢	عام ٨١ — ٨٢ العدد	عام ٨١ — ٨٢ كا٢	المجموع العدد	المجموع كا٢
استدارة الظهر	٢٣		١٨		٤١	
تفلطح القدم	٢٢		١٤		٣٦	
انحناء جانبى أيسر	١٨		١٥		٣٣	
تقوس الساقين	٢٠		١٢		٣٢	
زيادة التقعر القطنى	١٦		١٢		٢٨	
اصطكاك الركبتين	١٥		١٢		٢٧	
انحناء جانبى أيمن	١٥	٧٨ر٩١٣*	١٢	٧٣ر٢١٥*	٢٧	١٤٨ر٤١٣*
استدارة الكتفين	١٥		٩		٢٤	
عدم استواء الكتفين	٥		٤		٩	
اندفاع الرأس للامام	٧		١		٨	
تجنح اللوحين	٤		—		٤	
انحناء جانبى مزدوج	١		—		١	
الظهر المسطح	—		—		—	
تسعر العنق	—		—		—	

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائيا بينت انتشار الانحرافات القوامية بين الطالبات المتقدمات لكلية التربية الرياضية خلال عامى ٨١ ، ١٩٨٢ حيث يلاحظ أن أكثر الانحرافات انتشارا كان استدارة الظهر وتفلطح القدم بينما أقلها تسعر العنق والظهر المسطح .

جـــدول رقم (٢)

الدلالة الاحصائية للانحرافات القوامية للطالبات المتقدمات

تبعا لفئـــات الطول

انحرافات القوامية	فئـــات الطـــول			كا ٢
	١٥٥ — ٦٠ الى أقل من	١٦٠ — ١٦٥ الى أقل من	فوق ١٦٥	
اندفاع الراس للامام	—	٣	٥	٧ ر٤
تســـعر العنـــق	—	—	—	—
اســـتدارة الـــكتفين	٢	٦	١٦	— ر١٣ *
عـــدم استواء الكتفين	٤	١٤	٢	٦٦٦ر
اســـتدارة الظهـــر	٦	١٤	٢١	٨ر٢٤٢ *
الظهـــر المســـطح	—	—	—	—
تجنـــح اللوحـــين	٤	—	—	٠٢ ر٨ *
زيادة التقعر القطنى	١٠	٩	٩	٠٧٢ر
انحنـــاء جـــانبى أيمن	٦	١٤	٧	٤ر٢٢٤
انحنـــاء جـــانبى أيسر	١٢	١١	١٠	١٨٢ر—
انحناء جانبى مزدوج	١	—	—	٠٢ ر٢
اصـــطكاك الركبتين	٨	١٣	٦	٢ر٨٩١
تقـــوس الســـاقين	١٤	١٠	٨	١ر٧٤٩
تفلطـــح القـــدم	١٦	١١	٩	٢ر١٦٦

قيمة كا ٢ الجدولية (٥ر٩٩١) عند مستوى (٠٥ر) .

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائيا بين الطالبات المتقدمات لكلية التربية الرياضية والمقسمات تبعا لاطوالهن على النحو التالى :

١ — فى انحراف استدارة الكتفين وكان أكثر انتشارا للطالبات فوق ١٦٥ سم .

٢ — فى انحراف استدارة الظهر وكان أكثر انتشارا للطالبات فـوق ١٦٥ سم .

٣ — فى انحراف تجنح اللوحين وكان أكثر انتشارا للطالبات اللاتى تتراوح أطوالهن بين (١٥٥ — ١٦٠ سم) .

بينما لم تكن للفروق بين انتشار باقى الانحرافات القوامية بين الطالبات المقسمات تبعا لاطوالهن دلالة احصائية .

جـــدول رقم (٤)

الدلالة الاحصائية للانحرافات القوامية للطالبات المتقدمات :

تبعـــا لفئـــات الـــوزن

الانحرافات القوامية	فئـــات الـــوزن						كا٢
	٤٥ — ٥٠ كجم	٥٠ — ٥٥ كجم	٥٥ — ٦٠ كجم	٦٠ — ٦٥ كجم	٦٥ — ٧٠ كجم	٧٠ فأكثر	
اندفاع الرأس للامام	—	—	—	٥	٩	١٧	٣٤ر٠٠٤ *
تســـعر العنـــق	—	—	—	—	—	—	—
اســـتدارة الـــكتفين	—	٢	—	٢	٢	٤	١٠ر٠٢٦
عـــدم استواء الكتفين	٤	—	—	٥	١٠	٧	١٩ر١٦٨ *
اسـتدارة الظهـــر	—	—	—	—	٣	٢	١٠ر١٦٨
الظهـــر المســـطح	—	—	—	٩	٢٠	١٢	٥٠ر٤٨٧ *
تجشـــح اللوحـــين	٣	١	—	—	—	—	—
زيادة التقعر القطنى	١٢	٩	٧	—	—	—	١٠ر٩٤٦
انحنـــاء جـــانبى أيمن	—	—	٢	—	—	—	٣٠ر٦٩٣ *
انحنـــاء جـــانبى أيسر	—	١	٣	١٢	٨	٥	٢٥ر٦٦٧ *
انحنـــاء جانبى مزدوج	—	—	١	١٣	١٢	٤	٢٨ر٦٣٦ *
اصـــطكاك الـــركبتين	—	—	—	—	—	—	٤ر ٩٩
تقـــوس الســـاقين	٥	—	٧	١٤	٦	٧	٣٥ر٤٤٥ *
تفلطـــح القـــدم	—	—	٥	٦	١٢	٢	١٦ر٣٨٤ *

قيمة كا ٢ الجدولية (١١ر٠٧) عند مستوى (٠٥ر) .

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائيا بين الطـــالبات المتقدمات لاختبارات القدرات بكلية التربية الرياضية والمقسمات تبعا لاوزانهن على النحو التالى :

١ — فى انحرافى استدارة الكتفين والظهر وكانا أكثر انتشارا بين الطالبات اللاتى تتراوح أوزانهن بين (٦٥ — ٧٠) كجم .

٢ — فى انحراف زيادة التقعر القطنى وكان أكثر انتشـــارا بين الطالبات اللاتى تتراوح أوزانهن بين (٤٥ — ٥٠) كجم .

٣ — فى انحراف الانحناء الجانبى الايمن والأيسر واصطكاك الركبتين وكانت أكثر انتشارا بين الطالبات اللاتى تتراوح أوزانهن بين (٦٠ — ٦٥) كجم .

٤ — فى انحراف تقوس الساقين وكان أكثر انتشارا بين الطالبات اللاتى تتراوح أوزانهن بين (٦٥ — ٧٠) كجم .

٥ — فى انحراف تفلطح القدم وكان أكثر انتشارا بين الطالبات اللاتى تتراوح أوزانهن فوق (٧٠) كجم .

جدول رقم (٥)
الانحرافات القوامية لاختبارات القدرات للطالبات المتقدمات
تبعـــا لعـــدد ساعات الدراسة والاستذكار الاسبوعية

الانحرافات القوامية	عدد ساعات الدراسة والاستذكار الاسبوعية: ٦٥ الى ٧٠	٧٠ الى ٧٥	٧٥ الى ٨٠	٨٠ الى ٨٥	٨٥ الى ٩٠	كا٢
اندفاع الرأس للامـــام	—	—	—	٣	٥	١٣ر٢٥ *
تســـعر العنـــق	—	—	—	—	—	—
اســـتدارة الـــكتفين	—	—	٢	٨	١٤	٣٠ر٩٩٩ *
عدم استواء الـــكتفين	—	٣	١	٨	١٤	٣ر٧٧٨
الظهـــــر المســـطح	—	—	—	١٨	١٧	٣٨ر١٤٤ *
اســـتدارة الظهـــر	—	—	٦	—	—	—
تجنـــح اللوحـــين	١	٢	١	—	—	٣ر٥
زيادة التقعر القطنى	٩	١١	—	٥	٣	١٤ر١٣٩ *
انحنـــاء جـــانبى ايمن	٢	٥	١٣	٣	٤	١٤ر٢٩٧ *
انحنـــاء جانبى أيسر	٥	١٠	٦	٥	٧	٢ر٦٠٧
انحنـــاء جانبى مزدوج	—	١	—	—	—	ــ ر٤
اصطكاك الـــركبتين	—	٢	١٥	٧	٣	٢٦ر١٤٨ *
تقـــوس الســـاقين	١١	١٢	×	٩	—	٢٢ر٠٦٢ *
تفلطـــح القـــدم	٥	١٠	١٤	٦	٦	١٣ر٧٢٢ *

قيمة كا٢ الجدولية (٩ر٤٨٨) عند مستوى (٠٥ر) .

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائيا بين الطـــالبات المتقدمات لاختبارات القدرات والمقسمات تبعا لعدد ساعات الدراسة والاستذكار الاســـبوعية وكانت على النحو التالى :

١ — فى انحرافات بروز الذقن واستدارة الـــكتفين واستدارة الظهر وكانت أكثر انتشارا بين الطالبات اللاتى يدرسن من (٨٥ — ٩٠) ساعة أسبوعيا .

٢ — فى انحراف زيادة التقعر القطنى كان أكثر انتشارا بين الطالبات اللاتى يدرسن من (٨٠ — ٨٥) ساعة اسبوعيا .

٣ — فى انحرافى الانحناء الجانبى والايمن واصطكاك الركبتين كانا أكثر انتشارا بين الطالبات اللاتى يدرسن من (٧٥ — ٨٠) ساعة اسبوعيا .

٤ — فى انحراف تقوس الساقين كان أكثر انتشـارا بين الطالبات اللاتى يدرسن من (٦٥ — ٧٠) ساعة اسبوعيا .

٥ — فى انحراف تفلطح القدم كان أكثر انتشارا بين الطالبات اللاتى يدرسن من (٧٥ — ٨٠) ساعة أسبوعيا .

جـــدول رقم (٦)
الدلالة الاحصائية لفروق الانحرافات القوامية للطالبات المتقدمات
خلال عامى ٨١ ، ٨٢ تبعا للبيئة المحيطة

الانحرافات القوامية	البيئـــــة القاهرة والجيزة	بحرى	قبلى	كا٢
اندفاع الرأس للامـــام	١	٣	٤	٧٥ ر١
تســـــعر العنـــــق	—	—	—	—
اســـــتدارة الكتفـــين	٥	٦	١٣	٧٥ ر٤
عدم استواء الكتفـــين	٣	٢	٤	٦٦٦ر
اســـــتدارة الظهـــر	٩	١٢	٢٠	٧٣ ر٤
الظهـــــر المســـــطح	—	—	—	—
تجنـــــح اللوحتـــــين	—	٣	١	٣ر٥٠٩
زيادة التقعـــر القطنى	١٢	١٠	٦	٢ر٠٠١
انحنـــــاء جـــانبى أيمن	١٢	٦	١٦	٦ر٤٤٤ *
انحنـــــاء جانبى أيسر	١٤	١٠	٩	١ر٢٧٣
انحنـــــاء جانبى مزدوج	—	—	١	٠٢ ر٢
اصـــــطكاك الركبتـــين	٥	٦	١٦	٨ر٢٢٢ *
تقـــوس الســـــاقين	١٢	١٠	٢٠	٢٥ ر
تفلطـــــح القـــــدم	١٢	١٤	١٠	٦٦٦ر

قيمة كا٢ الجدولية (٥ر٩٩١) عند مستوى (٠٥ر) .

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائيا بين الطالبات المتقـــدمات لاختبارات القدرات والمقسمات تبعا للبيئة المحيطة بهن حيث يلاحظ دلالتها الاحصائية فى انحرافى الانحناء الجانبى الايمن واصطكاك الركبتين وكانا أكثر انتشارا بين طالبات الوجه القبلى .

٢ ـــ مناقشـــــة النتـــائج :

القوام نتاج لعوامل كثيرة ـــ خلقية ـــ وراثية ـــ ومكتسبة ، ومن أهم العوامل المكتسبة الاوضاع الجسمية المتكررة .

من جدول رقم (١) تتضح الحاجة الى هذه الدراسة اذ أن نسبة كبيرة من الطالبات لا يمارسن اى نشاط رياضى سواء داخل المدرسة أو خارجها ـــ كما لاحظت الباحثة قلة الوعى القوامى لدى الطالبات مما كان له الاثر السىء على قوامهن ـــ وهنا تقـــع المسئولية الكبرى على عاتق القائمين بتخطيط وتطبيق مناهـــج التربية الرياضـــية بالمـــدارس .

ومن جدول رقم (٢) يتضح كثرة الاصابة بين الطالبات باستدارة الظهر ، وتعزى الباحثة ذلك الى المرحلة السنية اذا كانت تتراوح أعمار الطالبات ما بين ١٧ — ١٦ سنة فقد يكون سبب امتداد مرحلة المراهقة التى تعترى فيها الفتاة تغيرات فسيولوجية معينة مما يجعلها تتخذ وضعا معينا بسبب استدارة الظهر — أو قد يكون سببه العادة السيئة فى اتخاذ الاوضاع الخاطئة فى الوقوف والجلوس أو قد يرجع سبب ذلك الى خلل عضوى سواء فى حاستى البصر أو السمع .

أما كثرة الاصابة بتفلطح القدم فقد يكون سببه اساءة استخدام الاحذية فعادة تميل الفتاة الى لبس الاحذية ذات الكعب العالى فى سن مبكرة مما يكون له آثار غير صحية على القدم اذ يسبب سقوط قوسى القدم .

ومن البيانات بالجدول رقم (٣) يتضح أن اكثر الانحرافات انتشارا فى عينة البحث كانت استدارة الكتفين واستدارة الظهر للطالبات الاكثر طولا ، وهذا ترجعه الباحثة الى عادة الخجل عند الفتيات طويلات الاجسام ومحاولتهن اخفاء ذلك بثنى الرأس والكتفين وينتج عن ذلك استدارة الكتفين واذا أهمل علاج هذه الحالة فالنتيجة الطبيعية الاصابة باستدارة الظهر كدرجة متقدمة لاستدارة الكتفين .

من الجدول رقم (٣) اتضح أن استدارة الكتفين واستدارة الظهر كانتا تمثلان أعلى نسبة بين الطالبات طويلات القامة وظهر هذا الانحراف أيضا فى الجدول رقم (٤) للطالبات التى تتراوح أوزانهن بين (٦٥ — ٧٠) كجم فقد يكون مرجعه احساس الفتيات بكبر الثديين مما يضطرهن لاخفاء ذلك بميل الجسم للامام فينتج عن ذلك استدارة الكتفين واستدارة الظهر .

أما الاصابة بزيادة التقعر القطنى بين الطالبات اللاتى يتراوح اوزانهن بين (٤٥ — ٥٠) كجم فقد يكون للاحساس بصغر احجامهن عن الطبيعى فيلجأن الى لبس الحذاء ذى الكعب العالى أو لمحاولة انتصاب قامتهن بطريقة خاطئة مما قد ينتج عنه زيادة فى التقعر القطنى .

ترجع الباحثة الاصابة بانحناء العمود الفقرى جهة اليمين أو اليسار الى العادة الخاطئة فى حمل الحقيبة المتكرر على جهة واحدة ، مما قد يكون مرجعه التعود على الوقفة الخاطئة بالارتكاز على احدى الرجلين دون الاخرى فيقع ثقل الجسم عليها مما قد يسبب الانحناء الجانبى .

أما الاصابة باصطكاك الركبتين وتقوس الساقين فقد يكون سببه قلة الوعى القوامى لدى الامهات ومحاولاتهن وقوف أطفالهن قبل أن يكتمل نمو عضلات الرجلين — أو قد يكون نتيجة لزيادة وزن الجسم بحيث يعجز الطرفان السفليان عن حمل الجسم عند المشى المبكر ، أو قد يرجع سبب الاصابة الى سوء التغذية فى الصغر وهو يؤدى الى تقوس الساقين .

أظهرت البيانات كثرة الاصابة بتفلطح القدم للطالبات ذوات الاوزان فوق (٧٠) كجم وهذا يبدو منطقيا فكلما زاد وزن الجسم كلما زاد العبء على القدم حيث تعمل القدم كعضو يسند ويتحمل ثقل الجسم .

أما جدول (٥) الذى يشير الي الدلالة الاحصائية تبعا لعدد ساعات الدراسة والاستذكار الاسبوعية فقد أظهرت نتائجه أن أكثر الطالبات اصابة باندفاع الراس للإمـام واستدارة الكتفين واســتدارة الظهر هن أكثر الطالبات جلوسا للدراســة والاستذكار وترجع الباحثة هذا الى الجلسة الخاطئة التى تتعود عليها الطالبة لفترة طويلة ، أو الى ضعف فى حاسة النظر أو لسوء الإضاءة ـــ وأيضا قد يكون ســبب الاصابة لعدم ملائمة المقعد لطول الطالبة وهذه ظاهرة منتشرة بمدارسنا ، وعـــدم مراعاة القائمين بالتدريس للجلسة الصحية للطالبة .

يتضح من الجدول رقم (٦) أن أكثر الاصابات انتشارا كان بين طالبات الوجه القبلى ، وتعزى الباحثة سبب ذلك الى أن البيئة من العوامل التى تؤثر على القوام

ـــ كما ترجع الباحثة سببه الاصابة الى عدم الوعى القوامى لدى الطالبات واهمالهن ممارسة النشاط الرياضى لانه عادة ما تكون فتاة الوجه القبلى أكثر خجلا من مثيلتها بالقاهرة والوجه البحرى .

التوصـــــيات :

فى ضوء ما توصلت اليه الباحثة من نتائج توصى بما يلى :

١ ـــ اهتمام المدرسة بالقوام السليم عن طريق دروس التربية الرياضية وعمل ندوات ثقافية للمدرسين والطالبات عن كيفية اكتساب العادات السليمة للجسم اثناء الوقفة والمشـــية والجلســـة .

٢ ـــ بث الوعى القوامى لدى المواطنين جميعـــا عن طريق أجهـــزة الاعلام ، وتخصيص جزء من برامج المرأة عن أسباب الانحرافات القوامية وكيفية تجنبها .

٣ ـــ التوسع فى مراكز رعاية الشباب بكل محافظة وتشجيع الشـــباب على ممارسة النشاط الرياضى .

٤ ـــ القوام السليم من أهم أهداف التربية الرياضية وجزء متمم لرسالتها لـــذا توصى الباحثة بأن تكون لمدرسات التربية الرياضية عين فاحصة لاكتشاف الانحرافات وعمل بطاقة خاصة لكل تلميذة تسجل بها البيانات الخاصة بالقوام .

المراجع العربية والاجنبية :

١ — صفية عبد الرحمن أبو عوف : أثر التمرينات العلاجية على بعض تشوهات القوام لطالبات المرحلة الاعدادية بمحافظة القاهرة ، رسالة دكتوراه ، منشورة مقدمة الى كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان ، ١٩٧٩

٢ — عباس الرملى ، وآخرون : تربية القوام ، دار الكتاب الحديث ١٩٨٠

٣ — محمد سيد شطا — حياة عين ماد : تشوهات القوام والتدليك الرياضى ، الهيئة المصرية العامة للكتاب فرع الاسكندرية أولى ١٩٦٥ .

4 . Elzorki, k. Gado s. **Orthopaedic Surgery,** Cairo, Dar El Maaref, 1970 .

5 . Lowman, C. Lary and Young, Carl Haver, **postur - al Fitness,** Lea And Fediger, philadelelphia, 1963 .

6 . Tidy, **Massage and Remedial Exercises,** Bristed, John wright & Sons, L.T.D. Eleven th. Idition, 1968 .

استمارة جمع بيانات الطالبات المتقدمات
لاختبارات القدرات للقبول لكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة

اسم الطالبة :

المحافظــة : اسم المدرسة :

الســـن : الطـــول :

الــــوزن :

ممارسة النشاط الرياضى نعــم لا

أماكن ممارسة النشاط الرياضى فى المدرسة فى النادى

عدد ساعات الدراسة والاستذكار الاسبوعية

عدد الساعات				
٦٥ — ٧٠	٧٠ — ٧٥	٧٥ — ٨٠	٨٠ — ٨٥	٨٥ — ٩٠

الانحرافات القوامية :

م	الانحرافات القوامية	راى لجنة الخبراء	م	الانحرافات القوامية	راى لجنة الخبراء
١	اســـتدارة الكتفين		١٢	عدم أستواء الكتفين	
٢	اســـتدارة الظهر		١٣	تقوس الســـاقين	
٣	ســـعر العنـــق		١٤	اصـــطكاك الركبتين	
٤	الظهـــر المسطح		١٥	تفلطـــح القـــدم	
٥	الصـــدر المسطح				
٦	زيادة التقعر القطنى				
٧	اندفاع الراس للامـــام				
٨	تجنـــح اللوحـــين				
٩	انحنـــاء جـــانبى أمين				
١٠	انحنـــاء جـــانبى أيسر				
١١	انحنـــاء جانبى مزدوج				

« الانحرافات القوامية للطالبات المتقدمات لاختبارات القدرات بكليـة التـربية الرياضـــية للبنـــات بالقـــاهرة »

د. سميحة خليل فخرى

تهدف هذه الدراسة الى :

— معرفة الانحرافات القوامية للطالبات المتقدمات لاختبارات القدرات لكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة .

— علاقة كل من الطول والوزن وفترة الدراسة والاســـتذكار الاسبوعية والبيئة المحيطة بانتشار بعض الانحرافات القوامية .

شملت العينة ١٦١ طالبة لعام ٨٠ — ١٩٨١ و ١٠٩ طالبة لعام ٨١ — ١٩٨٢ . باجمالى ٢٧٠ طالبة للعامين وقت اختبارات القوام واكتشاف الانحرافات القوامية عن طريق لجنة مشكلة من الكلية وأساتذة بقسم المواد الصحية .

وقد أظهرت النتائج ما يلى :

انخفاض نسبة الممارسات للانشطة الرياضية من الطالبات .

— انخفاض نسبة الممارسات للانشطة الرياضية من الطالبات .

— مثل انحراف استدارة الظهر أعلى نسبة فى الانحرافات يليه تفلطح القـــدم .

— كان انحراف استدارة الكتفين والظهر أكثر انتشارا بين الطالبات اللاتى تزيـد أطوالهن عن (١٦٥ سم) ، كما كان تفلطح القدم أكثر انتشارا بين الطالبات اللاتى تزيد أوزانهن عن (٧٠ كجم) .

— ارتفعت نسبة الانحرافات القوامية بين طالبات الوجه القبلى .

« دراسة مقارنة لبعض سمات الشخصية والقدرات العقلية بين الطالبات المتفـــوقات وغير المتفوقات بكلية التربية الرياضـــية بالاســكندرية »

د. صفاء محمد متولى الغرباوى *

مقـــدمة :

تعتبر الثروة البشرية من أهم المصادر التى تعتمد عليهـــا المجتمعات فى تحقيـــق ما تنشـده من تقدم ورقى ، ويتطلع كل مجتمع بعين الامل من خلال أولئك الذين لديهم من القدرات والمهارات ما يمكنهم من رسم الخطط المشرقة فى المستقبل .

المشـــكلة واهميتها :

تتميز الدراسة بكليات التربية الرياضية بانها ذات طابع خاص لاشتمالها على مواد حركية عملية واخرى نظرية ، ومنذ انشاء معاهد التربية الرياضية وللان ونظام القبول المعمول به لا يطرأ عليه أى تغيير . والناظر فى سياسة الالتحاق بتلك الكليات يجـد أن المحك فى اختيار الطالبات المتقدمات هو درجات امتحان شهادة اتمام الثانوية العامة مع اخضاع الطالبات المتقدمات لبعض اختبارات فى القدرات الحركية ، اللیـــاقة الصحية ، اختبار القوام ، بالاضافة الى بعض الاسئلة الشخصية . وحتى بعد نجاح الطالبة فى هذه الاختبارات يتدخل مكتب التنسيق مرة اخرى للمفاضلة بين هـــؤلاء الطالبات على أساس مجموع درجاتهن فى الثانوية العامة وليس على أساس درجاتهن فى اختبارات القدرات الحركية . ولقد أجريت العديد من البحوث لدراسة العوامل التى تؤدى الى تفوق هؤلاء الطالبات من ناحية ، والعوامل التى تعوق عملية التعليم وتعتبر كامنة وراء ظاهرة التأخر من ناحية اخرى ، وذلك بهدف زيادة كفاية التعليم وتقليل الفاقد منه من هذه البحوث بحث بيورتن Burton ١٩٦٠ (١٣) ، محى الدين عبد الجليل ١٩٧٤ (١١) ، سلوى عسل ١٩٧٥ (٥) ، ماجدة اسماعيل ١٩٧٩ (١٠) صفاء الغرباوى ١٩٨٠ (٧) .

ومعظم البحوث السابقة اقتصرت على دراسة بعض جوانب الشخصية والقدرات العقلية لفرقة دراسية واحدة أو عدة فرق بطريقة مستعرضة Transversal method دون تتبع للطالبات ، مما دفع الباحثة الى محاولة تتبع ناتج عملية التعليم خلال فترة دراستهن بالكلية من سنة الى اخرى ، مع ملاحظة التغير الذى قد يطرأ على ناتج عملية التعلم بالطريقة الطولية Longitudinal method للكشف عن التبـــاين فى بعض القدرات العقلية ، والسمات الشخصية لدى الطالبات المتفوقات والتى قد تميزهن عن غيرهن من غير المتفوقات .

---

* د. صفاء محمد متولى الغرباوى : مدرس بكلية التربية الرياضـــية للبنـــات بالاسكندرية ، جامعة حلوان .

وتعتقد الباحثة أن تحديد العوامل المؤثرة فى ناتج عملية التعلم فى كليات التربية الرياضية على جانب كبير من الاهمية حتى يتسنى اختيار أصلح الطالبات المتقدمات للكلية ذلك لان فشل النظام التعليمى فى التعرف على حاجات وقدرات وسمات الفرد المتفوق وتنميتها يعتبر اهدارا كبيرا للطاقة الكامنة للمجتمع .

أهـــداف البحث :

يمكن تقسيم أهداف البحث وتحديدها فى فئتين :

اولا : الاهداف النظرية وتتضمن :

— التعرف على أوجه التشابه والاختلاف بين المتفوقات وغير المتفوقات بالنسبة لبعض القدرات العقلية وسمات الشخصية .
— التعرف على أكثر العوامل تأثيرا فى ناتج عملية التعلم بالنسبة للطالبة .

ثانيا : الاهداف التطبيقية وتتضمن :

— التعرف على السمات التى يمكن أن تكون اللبنات الاولى فى بنـــاء وتصميم الاختبارات التى يمكن أن تستخدم فى اختيار أنسب الطالبات المتقدمات لكلية التربية الرياضية .
— توجيه نظر المربين الى تنمية السمات اللازمة لقدح واستغلال ما يتوفر لدى الطالبات من استعداد عقلى وسمات شخصية .

المصطلحات المستخدمة فى البحث : الدرجة الكلية :

تقصد بها الباحثة مجموع الدرجات التى حصلت عليها الطالبة والتى تقيس ناتج عملية التعلم فى جميع المواد الدراسية .

الطالبة المتفوقة :

تعرفها الباحثة بأنها الطالبة التى يقع مجموع درجاتها — خلال سنوات الدراسة الاربع — فى حدود ٢٥ فى المائة من الحد الاعلى لدرجات أفراد فرقتها الدراسية — على أن تكون ناجحة فى جميع المواد .

الطالبة غير المتفوقة :

تعرفها الباحثة بأنها الطالبة التى يقع مجموع درجاتها — خلال سنوات الدراسة الاربع — فى حدود ٢٥ فى المائة من الحد الادنى لدرجات أفراد فرقتها الدراسية .

الشخصـــية : Personality

سوف تتبنى الباحثة تعريف راجح (٢ : ٥٤) « وحدة متكاملة من الصفات والميزات الجسمية والعقلية والاجتماعية والمزاجية التى تبدو فى التفاعل الاجتماعى للفرد والتى تميزه عن غيره من الافراد تميزا واضحا » .

الســـمة : Trait

يعرفها ممدوح الكنانى (١٢ : ٩) بأنها مجموعة من الاستجابات التى يربطها نوع من الوحدة ، تسمح لهذه الاستجابات أن توضع تحت اسم واحد ، وأن تكون متميزة ثابتة نسبيا ، ويمكن بها أن يتميز الفرد عن غيره من الافراد .

الذكـــــــــاء : Intelligence

تأخذ الباحثة بتعريف ركس نايت (٤ : ٢٠) « القدرة على اكتشاف الصفات الملائمة للاشياء وعلاقتها بعضها ببعض أو صفات الافكار الموجودة أمامنا وعلاقتهـا بعضها ببعض ، وهو القدرة أن توجد أفكار مناسبة اذا ما عرض لنا غرض أو ظهرت أمامنا مشـــكلة » .

التوافق العـــام : General Adjustment

هو المحصلة النهائية لتوافق الفرد منزليا وصحيا واجتماعيا وانفعاليا . (١٣ : ٣)

المفـاهيم الاساسية للبحث :

ستقوم الباحثة بتحديد مفهوم كل من القدرات العقلية ، وسمات الشخصية التى تم قياسها فى هذه الدراسة بما يتلائم مع الاختبارات المستخدمة فى هذا البحث .

القدرة على فهم الالفـــاظ : Verbal comprehension ability

هى مـــدى مهــــارة الفرد ودقته فى فهم الالفاظ . (١ : ٢) .

القدرة على الادراك المكانى : Spatrial ability

هو قدرة الفرد على احداث بعض التغيرات فى الاشكال المدركة بصريا ، والقدرة على تصور شكل ما ككل عندما يتحرك فى مواضع مختلفة . (١ : ٢) .

القـــدرة على التفكير : Reasoning ability

هى قدرة الفرد على الاستفادة من خبراته السابقة فى المواقف المتشابهة . (١:٢)

القـــدرة العـــددية : Numerical ability

القدر على أجراء العمليات الحسابية بسهولة ودقة وسرعة . (١ : ٣) .

التوافق المنزلى : Home adjustment

تعرفه الباحثة بأنه علاقة الفرد بوالديه ممثلة فى المشـــاعر المشتركة كما يتضمن العلاقة مع الاخوة ، واتجاه الفرد نحو نظام الاسرة وقدرته على تحمل المسئولية فيها .

التوافق الصـــــحى : Health adjustment

تقصد الباحثة به مدى قابلية الفرد للامراض المختلفة التى يتعرض لها ، ومدى التوتر المصاحب لهذه الامراض ، ومدى اتباعه للاساليب والتعليمات الصحية المختلفة .

التوافق الاجتمـــــاعى : Social adjustment

ترى الباحثة بأنه قدرة الفرد على اقامة عـــــلاقات اجتماعية ، واستجابته للقيم الاجتماعية والتزامه بقواعد الضبط الاجتماعى .

التوافق الانفعـــــالى : Emotional adjustment

تقصد الباحثة به أن يكون الشخص راضيا عن نفسه ، وتتسم حياته بالخلو من التـــــوترات .

الانـــــوثة : Femininty

تقصد الباحثة بها أن تكون اهتمامات الفرد والنواحى المزاجية له تتصف بالانوثة .

المـــــرونة : Flexibility

ترى الباحثة بأنها قدرة الفرد على تأجيل بعض رغباته مع تحمل التوترات الناتجة عن هذا التأجيل ، وقدرته على التخلى عن بعض عاداته بسهولة .

العقلية السيكولوجية : Psychological mindedness

تقصد بها الباحثة مدى اهتمام الفرد واستجاباته لحاجاته الداخـــــلية ودوافعه واحساساته ، وكذلك اهتمام الفرد نحو الاخرين واستجابته لهم .

ملحـــــوظة : جميع المفاهيم التى بدون ذكر مرجع ، اقتبستها الباحثة من عبـــارات الاختبار المستخدم .

الكفـــــاية العقلية : Intellectual efficiency

تعرفها الباحثة بأنها قدرة الفرد على العمل بسرعة ودون حاجة الى تأخير أو ارجاء كما أن لديه القدرة على مواصلة العمل الذهنى لفترات طويلة من الزمن .

التحصيل عن طريق الاستقلال : Achieve; ent via Independence

تقصد به الباحثة قدرة الفرد على العمل بمفرده دون مساعدة رئيس ويكون الفرد فى أحسن حالاته فى المواقف الجديدة .

التحصيل عن طريق المسـايرة : Achieve ; ent via conformance

تقصد به الباحثة أن يكون الفرد فى أحسن حالاته عندما يحصل وفقا لنظم وقواعد محدودة ويكون العمل من اقتراح وتخطيط رئيسى .

المشـــاركة : Communality

تعنى الباحثة بها قدرة الفرد على عقد علاقات اجتماعية تتسم بالتعاون والتسامح.

التســـامح : Tolerance

ترى الباحثة أن الفرد الذى من هذا النوع يتميز بالتساهل والتســامح ، ويتقبل مناقشة الاخرين .

السيطرة على الذات : Self-Control

تعرفها الباحثة بأنها قدرة الفرد على السيطرة على ذاته مع عدم الاندفاع .

التطبيع الاجتماعى : Socialization

تقصد به الباحثة مدى وصول الفــرد الى مرحلة النضج الاجتماعى ومـدى تقبله للقوانين والعــادات .

تحمل المســئولية : Responsibility

ترى الباحثة أن يكون الفرد حى الضمير وموضع ثقة الغير ، له القدرة على تحمل المسئولية ويمكن الاعتماد عليه .

الشعور بالارتياح والسعادة : Sense of well-being

تقصد بها الباحثة قدرة الفرد على الاستمتاع بالحياة والشعور بالسعادة ، والفرد هنا قليل الهموم والمخاوف .

تقبل الـــذات : Self-acceptance

تقصد الباحثة به احساس الفرد بذاته وتقبله لنفسه ، والقدرة على التفكير والسلوك المســـتقل .

الانطبــــاع الجيــــد : Good impression

ترى الباحثة أن الفرد من هذا النوع اجتماعى يساعد الاخرين ويترك فى نفوسـهم انطبــاع جيــد .

الســـيطرة : Dominance

يعرفها مـوراى Murrey (٨ : ٢٢٣) بأنها تحـكم المرء فى بيئته البشرية ، والتأثير فى سلوك الاخرين أو توجيههم بالايحاء أو بالاغراء أو بالاقتناع أو بالامر .

فــروض البحث :

١ ـــ توجد فروق بين متوسط درجات الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات فى القدرة على فهم الالفاظ ، الادراك المكانى ، القدرة على التفكير ، القدرة العـددية والذكاء لصالح الطالبات المتفوقات .

٢ ـــ توجد فروق بين متوسط درجات الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات فى التوافق المنزلى والصحى والانفعالى والاجتماعى والتوافق العـــام لصالح الطالبات المتفوقات .

٣ ـــ توجد فروق بين متوسط درجات الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات فى سمات الشخصية المقيسة فى هذا البحث لصالح الطالبات المتفوقات .

الاطــــار التجريبى :

عينة البحث :

أجريت هذه الدراسة على عينة قوامها ٣٣ طالبة متفوقة طوال سنوات دراستها الاربعة بالكلية ، ٣٦ طالبة غير متفوقة طوال سنوات دراستها الاربع بكلية التربيــة الرياضية بالاسكندرية .

ادوات البحث :

١ ـــ اختبار القــــدرات العقلية الاولية لاحمد زكى صالح .
٢ ـــ اختبار التوافق (هيو . م بل) اعداد محمد عثمان نجاتى *
٣ ـــ اختبار الشخصية السوية (هاريسون ج . جاف) اعداد عطية محمود هنا ومحمد سامى هنا .
٤ ـــ الدرجات الكلية لطالبات كلية التربية الرياضية بالاسكندرية من عام ١٩٧٨/٧٧ وحتى عام ١٩٨١/٨٠ .

الاجراءات التى اتبعت فى البحث :

اتبعت الباحثة فى دراستها الطريقة الطولية حيث تتبعت طالبات الفرقة الاولى عام ١٩٧٨/٧٧ وحتى وصولهن الى الفرقة الرابعة ١٩٨١/٨٠ . لتحديد الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات فى هذا البحث .

حصلت الباحثة على الدرجات الكلية لجميع طالبات الصف الاول للعام الدراسى ١٩٧٨/٧٧ ثم قامت بترتيب هذه الدرجات ترتيبا تنازليا ، حتى يمكن تحديد وضع الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات بالنسبة لاقرانهن .

تم حساب الرباعى الاعلى وهو يمثل ٢٥٪ من مجموع طالبات الفرقة الاولى ويمثل الطالبات المتفوقات وعددهن ٧٠ طالبة ، واستخرجت الباحثة الارباعى الادنى ويمثل الطالبات غير المتفوقات وعددهن ٧٠ طالبة .

حصلت الباحثة على الدرجات الكلية لنفس الطالبات للفرقة الثانية ١٩٧٩/٧٨. وقامت بحساب الارباعى الاعلى والادنى ، ثم قامت الباحثة باستبعاد الطالبات اللاتى لم يحتفظن بنفس مستواهن التحصيلى سواء المرتفع أو المنخفض وأصبح عدد الطالبات المتفوقات (٦١) وغير المتفوقات (٥٧) .

حصلت الباحثة على درجات التحصيل العام لنفس الطالبات للفرقة الثالثة ٨٠/٧٩ وتم حساب الارباعى الاعلى والادنى ، ثم قامت الباحثة باستبعاد الطالبات اللاتى لم يحتفظن بمركزهن سواء فى الارباعى الاعلى (المتفوقات) أو الارباعى الادنى (غير المتفوقات) لان الاساس فى اختيار العينة ان تكون الطالبة متفوقة طوال أربع السنوات الدراسية او العكس بالنسبة لغير المتفوقة .

قامت الباحثة بتطبيق الاختبارات المستخدمة فى البحث على طالبات الفرقة الرابعة فى شهر مارس ١٩٨٠ ، وكان عدد الطالبات المتفوقات ٤٢ طالبة ، والغير متفوقات ٣٨ طالبة وذلك طبقا لنتائج العام الدراسى الثالث .

حصلت الباحثة على نتائج البكالوريوس للعام الدراسى ١٩٨١/٨٠ وتم حساب الارباعى الاعلى والارباعى الادنى ، ثم استبعدت الباحثة (٠١) استمارات من الطالبات المتفوقات فأصبح عددهن ٣٣ طالبة متفوقة طوال اربع السنوات ، وتم استبعاد استمارتين لغير المتفوقات فأصبح عددهن ٣٦ طالبة غير متفوقة طوال أربع سنوات .

---

* الدرجة العالية فى هذا الاختبار تدل على سوء التوافق .

الاســلوب الاحصــائى :

استخدمت الباحثة كلا من الوسط الحسابى ، الانحراف المعيارى ، اختبار (ت) والانحدار المتعدد .

عرض النتائج ومناقشتها :

يوضح جدول (١) المتوسطات والانحرافات المعيارية لكل من الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات فى كل من القدرات العقلية ، التوافق ، وسمات الشخصية التى تم قياسها فى هذا البحث ، كما يشير الجدول نفسه الى دلالة الفروق بين المتوســطات باســتخدام (ت) .

يشير الجدول (١) الى أن هناك فروقا ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات فى كل من القدرة على فهم الالفاظ ، القدرة على الادراك المكانى ، القدرة على التفكير ، الذكاء لصالح الطالبات المتفوقات ، كما اظهر نفس الجدول عــدم وجود فروق دالة بالنسبة للقدرة العددية ، وتتفق هذه النتيجة ونتائج بحث سلوى عسل (٥) ، ماجدة اسماعيل (١٠) ، صفاء الغرباوى (٧) . وتبدو هذه النتيجة منطقية فالطالبة خلال تحصيلها للمواد العلمية ــ نظرية وعلمية ــ فى حاجة الى الاستفادة من الخبرات السابقة عند مواجهتها لاى موقف تعليمى جديد ، أيضا هى فى حاجة للتصور البصرى لاى مهارة وبهذا يكون الفرض الاول قد تحقق معظم جوانبــه .

اظهرت نتائج هذا البحث أن هناك فروقا لصالح الطالبات المتفوقات فى التوافق الصحى والتوافق العام وهذا يبدو طبيعيا اذ ان الطالبة لا تتمكن من تحصيل المواد العملية المرهقة بالاضافة الى المواد النظرية الا اذا كانت تتمتع بصــحة جيدة وتتبع الاساليب والتعليمات الصحية السليمة ، ويشير الجدول (١) الى عدم وجود فروق بين المتفوقات وغير المتفوقات فى كل من التوافق الانفعالى والاجتماعى والمنزلى وفى ذلك المجــال يذكر عثمان فرج (٨ : ٢٢٥) « أنه من الطبيعى أن يواجــه الناس فى توافقهم بعض الصعاب ، بل ان هذه الصعاب قد تكون أمرا مرغوبا فيه . اذ هى تحفظ لنا مثابرتنا وتعطى شعورا بالسعادة عندما تكلل جهودنا فى النهاية بالنجاح » . ويرى مكينى Mckinney (١٥ : ٦٦٠) أن التوافق الجــزئى أو ســوء التوافق ضرورى فهو يدفع الفرد الى اكتساب سمات جديدة تحتاج الى تطورها وتنميتها وبهذا يكون الفرض الثانى قد تحقق جزئيا .

أوضحت هذه الدراسة عدم وجود فروق بين الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات فى سمات الشخصية التى تم قياسها فى هذه البحث ، وترجع الباحثة هذه النتيجة الى أن ممارسة الطالبات للمواد الحركية العملية المختلفة قد تكون وسمت الطالبات بسمات متقاربة ــ وليست واحدة ــ فى الشخصية . وهنا يشير راجح (٣ : ٥١٢)

ان أساس شخصية الفرد يوضع فى الطفولة المبكرة ، ولكن الفرد لا يظل طوال حياته كما هو ، فالخبرات التالية غالبا ما تصيبه بالتغير . وتختلف نتيجة البحث الحالى مع نتــائج ماجدة اسماعيل (٠١) ، بيورتن Burton (١٤) وترجع الباحثة ذلك الى اختلاف الاسلوب المتبع فى هذه البحوث ، واختلاف العينة .

وفيما سبق من تحليل احصـــائى تمت مقارنة المتفوقات وغير المتفوقات فى كل عامل على حدة ، ولكن عند أخذ كل العوامل فى القدرات العقلية ، والتوافق ، وسمات الشخصية مجتمعة للتعرف على أكثر العوامل تأثيرا فى ناتج التعليم للطالبة بصــفة عامة ، قامت الباحثة بتصفية العوامل المقيسة وعددها (٢٨ عامل) وذلك من خلال معادلة الانحدار المتعدد Stepwise multiple regression التى كانت نتيجتها كما يلى :

٨

ص = ٥٤٤ر٦٣٣٥ + ٥٣ر٢٧ س١ — ٣٧ر١٠٤ س٢ + ٥٠ر٤٠ س٣ —
٥٦ر١٦ س٤ — ٣٨ر٤٣ س٥ + ٠٩ر١٧ س٦

حيث ص هى الدرجة التقديرية للدرجة الكلية للطالبة خلال أربع الســنوات .

س١ هى الدرجة الطالبة فى الادراك المكانى .

س٢ هى درجة الطالبــة فى الانوثة .

س٣ هى درجة الطالبــة فى الســيطرة .

س٤ هى درجة الطالبــة فى التســامح .

س٥ هى درجة الطالبة فى الشــعور بالســعادة والارتياح .

س٦ هى درجة الطالبة فى القدرة العددية .

ويوضح جدول (٢) أهم العوامل تأثيرا فى نتائج التعلم للطالبة مرتبة حســب أولوية اهميتها وبيان الوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الانحدار الجزئى وقيمة (ت) .

جدول رقم (١) المتوسطات والانحرافات المعيارية واختبار (ت) للطالبات المتفوقات وغير المتفوقات فى القدرات العقلية والتوافق وسمات الشخصية والدرجات الكلية

	العوامل / المجموعات	الطالبات المتفوقات (٣٣)		الطالبات غير المتفوقات (٣٦)		
	المتوسط والانحراف المعيارى	المتوسط	الانحراف المعيارى	المتوسط	الانحراف المعيارى	ت
الدرجة الكلية	الرابعة	١٠٠٠ر٩١	٧٤ر٧٤	٨٠٨ر٦٤	٧٦ر٤٣	xx ١٠ر٥٤
	الثالثة	١٠٩٢ر٣٩	٥٥ر٦٣	٨٩٢ر٩٧	٣٥ر٨٧	xx ١٧ر٨٤
	الثانية	١٢٧١ر٦١	٧٤ر٠٢	١٠٧٩ر٣١	٥٣ر٣٤	xx ١٣ر١٠
	الاولى	١١٥٨ر٢٧	٥٧ر٣٤	٩٧٦ر٤٢	٥٦ر٥٦	xx ١٣ر٢٥
سمات الشخصية	السيطرة	٢٤ر٦٧	٤ر٨٠	٢٥ر٢٥	٤ر٩٢	٠ر٣٥
	الوصول الى مكانة عالية	١٣ر٨٢	٢ر٩٥	١٣ر٠٣	٣ر٥٢	٠ر٨٩
	الميل الاجتماعى	٢٢ر٢١	٥ر١٠	٢١ر٠٦	٥ر٥٤	٠ر٨٩
	الحضور الاجتماعى	٢٦ر٨٢	٤ر٠٤	٢٦ر٣٩	٤ر٥٦	٠ر٤١
	تقبل الذات	١٨ر٢٤	٣ر٢٤	١٧ر٦١	٣ر٢٦	٠ر٨٠
	شعوربالسعادة	٢٢ر٧٠	٣ر٤٨	٢٣ر٥٠	٣ر٧٣	— ٠ر٩١
	تحمل المسئولية	٢٦ر١٨	٣ر٨٢	٢٥ر٨٣	٣ر١٧	٠ر٤١
	التطبع الاجتماعى	٣٤ر١٨	٥ر٠٠	٣٥ر١١	٤ر٦٧	— ٠ر٧٩
	ضبط النفس	٣١ر٣٣	٦ر٢٠	٣٠ر٥٦	٥ر٦١	٠ر٥٤
	التسامح	١٧ر٠٩	٣ر٧٠	١٦ر٦١	٤ر٥٧	٠ر٤٧
	انطباع جيد	٢٣ر٦٧	٥ر١٣	٢٢ر٣١	٥ر١١	١ر١٧
	المشاركة	١٩ر٨٢	٢ر٨٧	١٩ر٦٩	٢ر٤٣	٠ر١٧
	تحصيل المسايرة	٢٤ر٢٧	٣ر٩٢	٢٣ر٥٦	٤ر٨٧	٠ر٩٦
	تحصيل مستقبل	١٥ر٢٧	٣ر٧٧	١٤ر٤١	٣ر٣٠	٠ر٩٧
	كفاية عقلية	٢٨ر٩٤	٥ر٢٧	٢٧ر٨٣	٥ر٥٨	٠ر٨٤
	عقلية سيكولوجية	٨ر٥٥	١ر٦٤	٨ر٧٨	٢ر٢٩	— ٠ر٤٧
	المرونة	٥ر٠٦	٤ر٢١	٥ر٠٣	٢ر٩٤	١ر١٨
	الانوثة	٢١ر٠٣	٣ر٩٢	٢٢ر٠٦	٣ر١٣	— ١ر٢١
توافق كلى	توان عام	٤٥ر٣٩	١٦ر٣٩	٥٣ر٦١	١٧ر٣٩	x — ٢ر٠١
	انفعالى	١٥ر٤٢	٥ر٤٥	١٧ر٦٩	٥ر٩٦	— ١ر٦٤
	اجتماعى	١٢ر٣٠	٥ر٥٧	١٥ر٠٣	٦ر٣١	— ١ر٨٩
	صحى	١١ر٦٤	٥ر١٢	١٤ر٢٢	٥ر١٩	x — ٢ر٠٧
	منزلى	٦ر٠٣	٤ر٠٧	٧ر٢٦	٥ر٣٢	— ٠ر٩١
القدرات العقلية	الذكاء	١٠٤ر٨٢	١٣ر٠٨	٨٤ر٠٠	١٨ر١٨	xx ٥ر٤١
	عددى	١٧ر٨٨	٥ر٠٥	١٦ر٤٢	٧ر٩٨	٠ر٨٩
	التفكير	١٥ر٦٧	٣ر٦٠	١١ر٩٧	٤ر٤٤	xx ٣ر٧٨
	مكانى	٣٧ر٠٣	٨ر٤٢	٢٥ر٥٣	٨ر٤٠	xx ٥ر٦٧
	لفظى	٣٤ر٠٣	٦ر٥٢	٢٩ر٤٧	٧ر٦٠	xx ٢ر٦٦

جدول (٢) أهم العوامل تأثيرا فى ناتج التعلم مرتبة حسب اهميتها وبيان الوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الانحدار الجزئى وقيمة (ت)

العـوامل	الوسطالحسابى	الانحراف المعيارى	معامل الانحدار الجزئى	قيمة (ت)
الادراك المكانى	٣١٫٠٢	١٠٫١٥	٢٧٫٥٣	٢٫٤٣
الانوثة	٢١٫٥٦	٣٫٠٥	— ١٠٤٫٣٧	— ٢٫٧٦
السيطرة	٢٥٫٤٤	٤٫٨٣	٤٠٫٥٠	١٫٦١
التسامح	١٦٫٨٤	٤٫١٥	— ٥٦٫١٦	— ١٫٦٨
الشعور بالسعادة	٢٣٫١١	٣٫٦٠	— ٤٣٫٣٨	— ١٫١٥
القدرة العددية	١٧٫١١	٦٫٧٢	١٧٫٠٩	٫٩٥

وبمعرفة المعادلة الســابقة يمكن التنبوء بمقدار الدرجة الكلية لاى طالبة بعد معرفة درجتها فى العوامل الستة السابقة على فرض أنه أمكن قياس كل متغير على درجة كافية من الثبات والدقــة .

وكانت قيمة القدرة التنبوئية للمعادلة السابقة هى ر٢ = ٢٥٤ر٠ ويلاحظ أن القدرة التنبوئية لهذه المعــادلة ٢٥ر٠ ليست كبيرة وهذا يدل على أن هناك عوامل أخرى تؤثر فى الدرجة الكلية للطالبة لم تشملها الدراسة .

الاستخلاصـــات :

من خلال هذه الدراسة تستخلص الباحثة النتائج التالية :

— اثبتت هذه الدراسة وجود فروق بين الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات خلال سنوات الدراسة الاربع بالكلية فى كل من القدرة اللفظية ، القدرة على الادراك المكانى ، القدرة على التفكير ، الذكاء ، التوافق الصحى ، التوافق العام .

— كشفت نتائج الانحدار المتعدد عن أهم العوامل تأثيرا فى ناتج التعلم للطالبة وهى حسب ترتيب أهميتها الادراك المكانى ، الانوثة (سالبة) ، السيطرة ، التسامح (سالب) ، الشعور بالسعادة (سالب) القدرة العددية .

التوصـــيات :

١ — فى ضوء النتائج التى تم التوصل اليها ترى البـــاحثة ضرورة الاستفادة من العوامل التى أظهر البحث أهميتها بالنســـبة لناتج التعلم عند انتقاء اصلح الطـــالبات المتقـــدمات لكلية التربية الرياضية للبنات ، وتوصى الباحثة بعمل بطارية وتقترح بأن تحتوى على العوامل الستة التى أظهر الانحدار المتعـــدد أهميتها وذلك بالاضافة الى الاختبارات المستخدمة .

٢ — ضرورة اجراء دراسات لعوامل اخرى لم يشملها هذا البحث بالطريقة الطولية للوقوف على عوامل اخرى قد تكون لها أثر فى ناتج التعلم للطالبات .

٣ — تهيئة المناخ التعليمى لاعطاء الفرصة للطالبة لتنمية القدرات العقلية اللازمـــة فى مثل الادراك المكانى ، ولذا فالمعلمة عليها تطويع مادتها التعليمية واختيار أنسب الوسائل فى تدريسها ، والمعلمة هنا مطالبة بالكف عن الطريقة التقليدية باعطائها المادة جاهزة دون ما جهد من الطالبة ، وهنا يذكر خير الله (٦ : ١) بأن التعلم الجيد يتطلب نشاطا داخليا ذاتيا يقوم به المتعلم نفسه لا المعلم .

٤ ـــ الاهتمام بتنمية العوامل التى أظهر الانحدار المتعدد أهميتها مثل الادراك المكانى والسيطرة خلال فترة الدراسة بالكلية ودراسة أنسب الوسائل التى تســـهم في تحقيق هذا الغرض .

المراجــــــــع :

١ ــ احمــــد زكى صــــــالح : كراسة تعليمات اختبار القدرات العقلية الاولية ــ طبع استنسل .

٢ احمــــد عــــزت راجـــح : الامراض النفسية والعقـــلية ، أسبابها ، وعلاجها ، آثارها الاجتماعية ، القاهرة : دار المعارف ١٩٦٥ .

٣ ــ أصول علم النفس . (ط ٥) القاهرة : الدار القومية للطباعة والنشر ١٩٦٣ .

٤ ــ زكـــــــى نـــــــايت : الذكاء ومقاييسه : ترجمة عطية محمود هنا ، القاهرة : النهضة المصرية ١٩٦٥ .

٥ ــ ســـلوى موسى عســـل : العلاقة بين الذكاء والتفوق الرياضى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة : جامعة حلوان ١٩٧٥ .

٦ ــ ســـيد محمـــد خير الله : علم النفس التعليمى أسسه النظرية والتجريبية (ط ٣) القاهرة : عالم الكتاب ١٩٧٣ .

٧ ــ صــفاء محمـــد الغرباوى : دراسة أثر بعض القدرات العقلية والميل لمهنة التربية الرياضية على التحصيل والالعـــاب لطالبات كلية التربية الرياضية بالاسكندرية رسالة دكتوراه غير منشـــورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ، ١٩٨٠ .

٨ ــ عثمـــان لبيـــب فـــرج : الشخصية والصحة العقلية ، القـــاهرة ، النهضة المصرية ١٩٧٠ .

٩ ــ ل. هول ، و ج. لنـــدرى : نظريات الشخصية ، ترجمة فرج أحمد فرج ، القاهرة : الهيئة المصرية العـــامة للتاليف ١٩٧١ .

١٠ــ ماجــدة محمــد اسماعيل : دراسة مقارنة بين بعض متغيرات الشخصية والتحصيل الحركى فى التمرينات والجمبـــاز

والتعبير الحركى لطالبات كلية التربيةالرياضية رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ١٩٧٩ .

١١ـ **محيى الـــدين عبـد الجليل** : دراسة بعضسمات الشخصية والميول المرتبطة بالتفوق فى المعاهد العليا للتربية الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشـورة بكلية التربية جامعة الازهر ١٩٧٤ .

١٢ـ **ممـــــدوح الكنـــــانى** : دراســــة لسمات الشخصية لدى الاذكياء المبتكرين ، رسالة دكتوراه غير منشورة بكلية التربية جامعة المنصورة ١٩٧٩ .

١٣ـ **هينـــو . م . بـــــل** : كراسة تعليمات اختبار التوافق : اعداد محمد عثمان نجاتى ، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية ١٩٧٣ .

14 — Burton, J. «Relation of personality traits to Motor Ability», in R.Q Vol. (13) N.2, 1960.

15 — Mckinney, F. «Psychology of personal adjustment» N.Y. Jhon-willy, 1949.

الاختبارات المستخدمة

١٦ـ **احمـــد زكـى صـــالح** : اختبارات القدرات العقلية الاولية ، المطبعة العالمية (د.ت) .

١٧ـ **هايمـــون . جاء جــاف** : اختبارات الشخصية السوية ، اعداد عطية هنا ومحمد سامى هنا ، دار النهضة العربية ١٩٧٣ .

١٨ـ **هيـــوم . م . بـــــل** : اختبار التوافق ، اعداد محمد عثمان نجاتى ، مكتبة الانجلو المصرية (د.ت) .

مستخلص

« دراسة مقارنة لبعض سمات الشخصية والقدرات العقلية بين الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات بكلية التربية الرياضية بالاسكندرية »

د. صفاء محمد الغرباوى

اجريت هذه الدراسة بالطريقة الطولية على عينة قوامها ٣٣ طالبة متفوقة ، ٣٦ طالبة غير متفوقة طوال سنوات الدراسة الاربع بكلية التربية الرياضية بالاسكندرية . اظهرت نتائج الانحدار المتعدد وجود ستة عوامل لها تأثيرها على التحصيل العام للطالبة وهى الادراك المكانى — الانوثة — السيطرة — التسامح — الشعور بالسعادة — القدرة العددية .

((دراسة مقارنة لبعض القيم لدى المرأة العاملة الرياضية وغير الرياضية))

د. صفية منصور سلطان *

المقـــدمة :

تعرف الدراسة العامة للقيم باسم Axiology وهناك بالطبع نظريات مختلفة وأنماط مختلفة للقيم وهى منطقيا جزء من المدارس المعترف بها فى الفلسفة (٢ : ٢٦) .

ولقد انشغلت الفلسفة بتحديد مصادر القيم وماهيتها هل هى فى عالم بعيد عن عالم الانسان ؟ أم أنها ثمرة خبرة الانسان فى تفاعله بهذا العالم الذى يعيش فيه بمـــا فيه من أشياء وأفراد وأنظمة ؟ وهل هى مطلقة ثابتة أم أنها نسبية متغيرة بتغير ظروف الزمان والمكان ؟ (٧ : ٣٧٧) هل القيم موضوعية أم ذاتية .

ويختلف الفلاسفة فى تصنيفهم للقيم فى المدارس الفلسفية القائمة وهى الفلسفة المثالية idealsim والواقعية realism والبراجماتية pragmatism

وموضوع القيم طويل وملتو خاصة فى أيامنا هذه التى يكافح فيها المختصـــون لارساء قواعدها منطقيا وعلميا (٢ : ٢٦ — ٥١) .

وليس الغرض من هذه الدراسة عمل المقارنات بين القيم فى المدارس الفلسفية المختلفة ، ولكن غرض هذه الدراسة الحالية التعرف على القيم السائدة لدى المـــرأة العاملة الرياضية والمرأة العاملة غير الرياضية ، ويذكر « عطية هنا » أن القيم من أكبر جوانب الشخصية تأثرا بالثقافة العامة التى يعيش فيها الانسان ، ومن ثمة أكد الكثيرون التباين فى القيم بين الافراد الذين يعيشون فى طبقات أو مجتمعات تختلف ثقافيا فيمـــا بينهـــا .

وقد قام « عطية هنا » بمقارنة للقيم السائدة فى الجمهورية العربية المتحدة بالقيم السائدة فى المجتمع الامريكى لطلبة وطالبات الجامعات بالجمهورية العربية المتحـــدة والجامعات الامريكية (٦ : ٦٠٧) .

وقد وضعت الباحثة فروض هذه الدراسة من القراءات النظرية فى المراجـــع المختلفة فتؤكد دراسة عبد الفتاح عبد الله (٤) أن التربية الرياضية مجال خصب لنمو العلاقات الاجتماعية عن طريق الفرق الرياضية أو الانضمام الى المعسكرات الرياضية والترويحية مما قد يتيح الفرصة للفرد لتنمية القيم الاجتماعية .

كما أن المرأة العاملة الرياضية من خلال ممارستها للانشطة الرياضية وتنظيمها

---

* د. صفية منصور سلطان : مدرس بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية جامعة حلوان .

وقيادتها للحفلات والعروض الرياضية قد تشبع الحاسة الجمالية مما قد ينمى القيمة الجمالية .

ولم تحظ القيم باهتمام الدارسين فى كليات التربية الرياضية وبالتالى لم تعثر الباحثة على دراسة مشابهة تتعلق بالقيم لدى الرياضيين .

مشكلة البحث وأهميته :

ان تمثيل الافراد لقيم الجماعة جزء من المشكلة الكبرى الخاصة بالاساس الفردى للتغير الاجتماعى ، فقد يتشبع الافراد باتجاهات جديدة ليس فقط حينما يكتسبون عضوية جديدة ، ولكن حينما يحتكون بطرق مختلفة بحياة الجماعات الاخرى (١ : ٣٣٧) .

ومن خلال حياة الجماعة يكتسب الفرد اتجاهات وقيم خاصة ومثل ومعايير وتقاليد وعادات ، وذلك حتى ينخرط فى سلك المجتمع ، وعملية الانخراط فى سلك المجتمع، أو عملية التطبيع الاجتماعى Socialization هامة وضرورية لتكيف الفرد حتى يتمكن من المعيشة بين الجماعة بطريقة سوية .

ويختلف الافراد فيما بينهم داخل هذا الاطار العام اختلافات بينة ، ومجموع هذه القوانين والعادات والقيم — بل وطرق التفكير والمعتقدات وسيكولوجية الافراد كل ذلك هو ما يعبر عنه بالحضارة Culture

والقيم احكام مكتسبة من الظروف الاجتماعية ، يتشربها الفرد ويحكم بها وتحدد مجالات تفكيره ، وتحدد سلوكه وتؤثر فى تعلمه ، فالصدق ، والامانة ، والشجاعة الادبية ، والولاء ، وتحمل المسئولية ، كلها قيم يكتسبها الفرد من المجتمع الذى يعيش فيه (٥ : ٢٦٨) .

كما أن ثقافة لديها مجموعة أو عدة مجموعات من القيم ولكن كل فرد لسبب أو لاخر يحصل عليها بدرجات متفاوتة (٩ : ٢٥٨) .

وتختلف القيم باختلاف المجتمعات بل والجماعات الصغيرة فاسلوب الدراسة فى كليات التربية الرياضية أو مختلف الكليات الاخرى قد يوجه الطالبات الى جوانب خبرة انسانية اقتصادية كانت أو عملية أو سياسية أو دينية أو فنية هذه الخبرة قد تشجع نوعا معينا من الاتجاهات أو الاستجابات وتقوم بحذف أنواع أخرى لا تتفق مع القيم المرغوب فيها (٨ : ٣٧٥) .

ومن المنطلقات السابقة نشأت فكرة هذا البحث للتعرف على القيم النظرية ، الاقتصادية ، الجمالية ، الاجتماعية ، السياسية ، الدينية لدى المرأة العاملة الرياضية وغير الرياضية .

هـــدف البحث :

يهدف هذا البحث الى القاء الضوء على القيم النظرية ، الاقتصادية ، الجمالية، الاجتماعية ، السياسية ، الدينية لدى المرأة العاملة الرياضية وغير الرياضية .

فـــروض البحث :

١ — لا توجد فروق معنوية فى القيمة النظرية لدى المرأة العاملة الرياضية وغـــير الرياضـــية .
٢ — لا توجد فروق معنوية فى القيمة الاقتصادية لدى المرأة العاملة الرياضـــية وغير الرياضـــية .
٣ — هناك فروق معنوية بين المرأة العاملة الرياضية وغير الرياضية فى القيمـــة الجمالية ولصالح المرأة العاملة الرياضية .
٤ — هناك فروق معنوية بين المرأة العاملة الرياضية وغير الرياضية فى القيمـــة الاجتماعية ولصالح المرأة العاملة الرياضية .
٥ — لا توجد فروق معنوية فى القيمة السياسية لدى المرأة العاملة الرياضية وغير الرياضـــية .
٦ — لا توجد فروق معنوية فى القيمة الدينية لدى المرأة العاملة الرياضية وغـــير الرياضـــية .

التعريفات الاجرائية :

المرأة العاملة الرياضية : هى خريجة احدى معاهد أو كليات التربية الرياضـــية وتمارس مهنة التربية الرياضية كمدرسة أو مشرفة رياضية بالمراحل التعليمية التالية : الابتدائية ، الاعدادية ، الثانوية أو باحدى الجامعات وكليات التربية الرياضية .

المرأة العاملة غير الرياضية : هى خريجة احدى المعاهد العليا أو الكليات المختلفة وتمارس العمل فى أى ميدان من ميادين العمل المختلفة ولا تمارس الرياضة بأى صورة .

القيمة النظرية : ويعبر عنها اهتمام الفرد وميله الى اكتشاف الحقيقة ، فيتخـــذ اتجاها معرفيا من العالم المحيط به ، ويسعى وراء القوانين التى تحكم هذه الاشـــياء بقصد معرفتها ، ويتميز الاشخاص الذين تسود عندهم هذه القيمة بنظرة موضوعية نقدية ، معرفية ، تنظيمية ، ويكونون عادة من الفلاسفة والعلماء .

القيمة الاقتصادية : ويعبر عنها اهتمام الفرد وميله الى ما هو نافع ويتخذ من العالم المحيط به وسيلة للحصول على الثروة وزيادتها عن طريق الانتاج والتســـويق والاستهلاك واستثمار الاموال ، ويتميز الاشخاص الذين تسود عندهم هذه القيمة بنظرة عملية ويكونون عادة من رجال المـــال والاعمال .

القيمة الجمالية : ويعبر عنها اهتمام الفرد وميله الى ما هو جميل من ناحيـة الشكل أو التوافق والتنسيق ، ويتميز الاشخاص الذين تسود عندهم هذه القيمة بالفن والابتكار وتذوق الجمال والابداع الفنى ونتائجه .

القيمة الاجتماعية : ويعبر عنها اهتمام الفرد وميله الى غيره من الناس فهو يحبهم، ويميل الى مساعدتهم ، ويجد فى ذلك اشباعا له ، ويتميز الاشخاص الذين تسود عندهم هذه القيمة بالعطف والحنان وخدمة الغير .

القيمة السياسية : ويعبر عنها اهتمام الفرد بالنشاط السياسى والعمل السياسى، وحل مشكلات الجماهير ، ويتميز الاشخاص الذين تسود عندهم هذه القيمة بالقيـادة فى نواحى الحياة المختلفة ويتصفون بقدرتهم على توجيه غيرهم .

القيمة الدينية : ويعبر عنها اهتمام الفرد وميله الى معرفة ما وراء العالم الظاهرى، فهو يرغب فى معرفة أصل الانسان ومصيره ، ويرى أن هناك قوة تسيطر على العالم الذى يعيش فيه ، وهو يحاول أن يصل نفسه بهذه القوة ، ويتميز معظم الاشـخاص الذين تسود عندهم هذه القيمة بالحد فى طلب الرزق والسعى وراء الحياة الدنيا على اعتبار أن ذلك عمل دينى (٦ : ٦٠٣ — ٦٠٤) .

خطة واجراءات البحث :

(١) تحديد عينة الدراسة « عينة المرأة العاملة الرياضية وغير الرياضية » .
(٢) ثبات وصـدق اختبار القيم .
(٣) تطبيق اختبـار القيم .
(٤) دراسة مدى دلالة الفروق بين درجات القيم المختلفة النظرية ، والاقتصادية ، والجمالية ، والاجتماعية ، والسياسية ، والدينية لدى المرأة العاملة الرياضية وغير الرياضية .

عينة البحث :

شملت العينة (١٤٠) من العاملات فى المجال الرياضى وغير الرياضى بمحافظـة الاسكندرية ، ومثلت (٧٠) من أفراد العينة المرأة العاملة الرياضية فى كلية التربيـة الرياضية للبنات بالاسكندرية والمدارس الابتدائية والاعدادية والثانوية ومشرفات رياضيات بالمعاهد العليا والكليات المختلفة بالاسكندرية .

ومثلت (٧٠) من أفراد العينة المرأة العاملة غير الرياضية تمـارس العمـل فى المجالات (*) بواقع (٥) خريجات لكل فئة من هذه الفئات : طب ، طب أسنان ، طب

(*) تحتفظ الباحثة بأسماء المدارس ومجالات العمل المختلفة التى طبق على أفراد هذه الدراسـة .

بيطرى ، هندسة ، صيدلة ، علوم ، زراعة ، تجارة ، آداب ، حقوق ، تربية ، معهد تمريض ، معهد الصحة .

ادوات البحث :

اختبار القيم : وضع « جوردن البورت Aiiport » « و » فيليب فرنون Vernon « و » جاردنز لندزى Lindzey ، « تعريب واعداد » « عطية محمود هنا » Spranger عام ١٩٢٨ ويهدف هذا المقياس الى قياس ستة أنماط من القيم هى: ويعتمد هذا المقياس على التصنيف النمطى الذى اقترحة « سبرانجر »

١ — القيمة النظرية .
٢ — القيمة الاقتصادية .
٣ — القيمة الجمالية .
٤ — القيمة الاجتماعية .
٥ — القيمة السياسية .
٦ — القيمة الدينية . (*) .

ويتضمن هذا الاختبار (١٢٠) سؤالا تتوزع بالتساوى على القيم الست المذكورة ويشير كل عشرين سؤالا من هذه الاسئلة الى قيمة من هذه القيم .

ولا يعنى هذا التقسيم الذى أورده « سبرانجر Spranger » للقيم ان الافراد يتوزعون عليها ولكنه يعنى أن هذه القيم توجد جميعها فى كل فرد غير انها تختلف فى ترتيبها من فرد لآخر قوة وضعفا فى الفرد وفى مجموعات الافراد .

وقد قام « عطية محمود هنا » باعداد هذا الاختبار ووضعه فى صورته العربية واستفاد من الصورة الجديدة التى ظهر فيها هذا الاختبار عام ١٩٥١ والتى اشترك فيها لندزى مع البورت وفرنون اذ وجد الباحث أن هذه الصورة أفضل من سابقتها اذ أنها سهلة التصحيح وقد قام « عطية هنا » بتعديل العبارات الواردة فى الاختبار بما يجعلها أكثر وضوحا وعند تقدير الدرجة يضاف الى الدرجة الخام أو يطرح منها مقدار ثابت . وذلك حتى يمكن المقارنة بين الدرجات التى يحصل عليها الطلبة والطالبات فى مصر وفى الولايات المتحدة (٦ : ٦٠٢ — ٦٠٧) .

صدق وثبات الاختبار :

تؤكد « أنستازى » أن صدق هذا المقياس قد تحدد بطريقة المجموعات المتضادة ، فقد أظهرت العينات التعليمية والمهنية المختلفة فروقا دالة حسب ما هو متوقع . كما أكدت نفس النتيجة معاملات الارتباط بين القيم والتحصيل المدرسى وتقديرات الذات والزملاء والمؤشرات السلوكية الصريحة وغير ذلك من المحكات .

(*) سبق تعريف هذه القيم فى صفحة ٤ ، ٥ .

وقد صيغت عناصر الاختبار أول الامر اعتمادا على الاساس النظرى الذى يقدمه «سبرانجر» وكان محك الاختبار النهائى للعناصر هو الاتساق الداخلى لكل قيمة وتؤكد معاملات الارتباط هذه المجالات الستة عدم وجود تداخل بينها بل ان التحليل العاملى كشف عن وجود أربع قيم منها على الاقل ، وهى القيمة الاجتماعية والقيمة « النفعية » والقيمة النظرية والقيمة الدينية (٧ : ٢٣٤ — ٢٣٥) .

وقد طبق هذا الاختبار على البيئة المصرية فقد طبق « عطية هنا » اختبار القيم على طلبة وطالبات الجامعات العربية بالجمهورية العربية المتحدة ويبين الجدول التالى معامل الثبات للقيم الست التى يتضمنها الاختبار لكل جنس على حدة طبقا لدراسة « عطية هنا » (٦ : ٦٠٥ — ٦٠٦) .

جـدول رقم (١)

يوضح معامل الثبات للقيم الست للطلبة والطالبات

القيمــــة	الطلبــة	الطالبــات
	معامل الثبات	معامل الثبات
القيمة النظــرية	٦٠ر	٦٢ر
القيمة الاقتصادية	٦٤ر	٦٢ر
القيمة الجمــالية	٧٣ر	٤٧ر
القيمة الاجتماعية	٥٦ر	٦٠ر
القيمة السياسية	٣٩ر	٧٣ر
القيمة الدينيــة	٧٠ر	٧٥ر

اجــراءات التطبيق :

تم تطبيق اختبار القيم المستخدم فى هذه الدراسة على أفراد العينة فى الفتــرة من الاسبوع الاول لشهر فبراير الى نهاية مايو ١٩٨١ .

قامت الباحثة بشرح الهدف من اختبار القيم والغرض من هذه الدراسة وطريقة وضع الدرجات فى المربعات الخاصة بها .

واستخدمت الباحثة المقابلة الشخصية لضمان دقة البيانات وهذا يفيــد فى انه يمد الباحثة بالتقدير الصحيح لمــا يراد قياسه .

وقد لجأت الباحثة الى ذلك الاسلوب فى جمع البيانات للآتى : —

١ — اغفال بعض أفراد العينة ملء بعض البيانات .

٢ ـــ ولضمان الدقة فى البيانات التى جمعت والآراء والاحكام التى تصدر . وقد لاقت الباحثة بعض الصعوبات خلال فترة جمع البيانات الخاصة بهذه الدراســة وذلك لان العينة التى جمعت منها الباحثة البيانات فى أماكن عديدة ومتفرقة بجانب أننا ما زلنا فى حاجة الى وعى كبير بأهمية البحوث العلمية وهدفها .

عرض النتــائج :

اعتمدت الباحثة على الاسلوب الاحصائى التالى فى معالجة النتائج :

١ ـــ استخراج المتوسط الحسابى لدرجات القيم المختلفة لعينــة المــرأة العاملة الرياضية وغير الرياضية .

٢ ـــ ايجاد الانحراف المعيارى لدرجات القيم المختلفة لعينة المرأة العاملة الرياضية وغير الرياضية .

٣ ـــ حساب قيمة (ت) للفروق فى المتوسطات للمجموعتين .

٤ ـــ تحديد الدلالة ألاحصائية لهذه الفروق .

جـــدول رقم (٢)

يوضح المتوسط والانحراف المعيارى وقيمة (ت) والدلالة الاحصائية لدرجات القيم المختلفة لعينة المراة العاملة الرياضية وغير الرياضية

التغـــــــير	المراة العاملة الرياضية م١	ع١	المراة العاملة غير الرياضية م٢	ع٢	فرق المتوسطات	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الســـــــن	٣٤ر٢٨	٦ر٣٨	٣٣ر٦٢	٥ر٣٩	٦٦ر	٥٥ر٠	غير دال
القيمة النظرية	٤١ر٠٤	٦ر٨٢	٤١ر٨٢	٦ر٠٣	٧٨ر٠	٧١ر٠	غير دال
القيمة الاقتصادية	٣٥ر٦٤	٦ر٠٨	٣٨ر٤٦	٥ر٦١	-٢ر٨٢	-٢ر٨٥	دال عند ١٠ر
القيمة الجمالية	٣٦ر١٧	٦ر٧٨	٣٢ر٣٣	٦ر٠٧	٣ر٨٤	٣	دال عند ١٠ر
القيمة الاجتماعية	٤١ر١٤	٥ر٥٥	٤٠ر٠٦	٧ر٠١	١ر٠٨	-١ر	غير دال
القيمة السياسية	٣٩ر٦٨	٤ر٨٦	٤٠ر٩٦	٥ر٤٧	١ر٢٨	١ر٤٥	غير دال
القيمة الدينية	٤٦ر٤٦	٦ر٤١	٤٦ر٤٣	٦ر٢٤	٠ر٠٣	٠٣ر	غير دال

مناقشـــة النتــائج :

تبين من جدول (٢) أنه لا توجد فروق معنوية بين المرأة العاملة الرياضية وغير الرياضية فى القيمة النظرية والسياسية .

كما يوضح جدول (٢) أن هناك فرقا معنــويا عند مســتوى (١٠ر) بين المرأة العاملة الرياضية وغير الرياضية فى القيمة الاقتصادية الامر الذى يشير الى أن المرأة العاملة غير الرياضية تفوق العاملة الرياضية فى هذه القيمة ، وقد ترجع الباحثة ذلك الى مجال العمل لدى المرأة العاملة الرياضية بعيدا عن اهتمامها بالنواحى التجــارية والاقتصادية وذلك ناتج من ظروف العمل لديها ، ليس فيها مجال لزيادة الانتاج وزيادة الثروات ـــ وبهذه النتيجة لم يتحقق صحة الفرض الثانى .

أما بالنسبة للقيمة الاجمالية فقد تبين أن هناك فرقا معنويا بين المرأة العاملة الرياضية وغير الرياضية فى القيمة الجمالية ولصالح العــاملة الرياضية وهــذا الفرق معنوى عند (١٠ر) ، وقد ترجع الباحثة ذلك الى أن الخبرة الجمالية التى تتعرض لها المرأة العاملة الرياضية قد تختلف عن الخبرة التى تتعرض لها المرأة العاملة غير الرياضية .

فمن خلال ممارسة المرأة العاملة الرياضية للانشطة الرياضية فى مجال عملهـــا كمدرسة أو كمدربة وتنظيمها وقيادتها للحفلات المدرسية والعروض الرياضية قد تشبع الحاسة الجمالية واشباعها يكون عن طريق تذوق وحدة الانسجام الكامنة واعطاء قيمة للعلاقات الموجودة بين مدركاتها الحسية والتذوق الحركى وهـــذا التذوق قد يعطى للعاملة الرياضية حالة استمتاع يغلب عليها الطابع الوجدانى ، كل هذه الخبرات والمواقف قد تكون مثيرة للشعور بالجمال مما قد ينمى لدى المرأة العاملة الرياضـــية قيمة جمالية عن المرأة العاملة غير الرياضية ، وبهذه النتيجة يتحقق صـــحة الفرض الثـــالث .

كما لم تتضح اى فروق معنوية بين متوسط درجات القيمة الاجتماعية لدى المــرأة العاملة الرياضية وغير الرياضية وهذه النتيجة عكس ما كان متوقعا وقد ترجع الباحثة ذلك الى أن المرأة العاملة الرياضية هى خريجة احدى معاهد أو كليات التربية الرياضية ومجال الدراسة بهذه الكليات قد يتيح الفرصة للفرد لتنمية القيمة الاجتماعية ولكن ما يحدث الان فى كليات التربية الرياضية أن بعض مناهج الالعاب الجماعية بها بعـــض القصور فعلى سبيل المثال لا تمارس الطالبات الالعاب الجماعية فى صورة مباريات الا نادرا ولعدة اسباب ليس هنا مجالها هذا القصور يؤدى الى أن الطالبات لا يمارسن التفاعل الاجتماعى بين اعضاء الجماعة الرياضية التى من خـــلالها قد يكتسبن قيم اجتماعية وقد اتضح ذلك فى هذه الدراسة وبالتالى لم يتحقق صحة الفرض الرابع .

كما تبين من جدول (٢) أنه لا توجد فروق معنوية فى القيمة الدينية لدى المــرأة العاملة الرياضية وغير الرياضية وترجع الباحثة ذلك الى أن التقاليد هى التى تضع

القيم فى اى مجتمع فهى اذن محافظة بطبيعتها وكلما كانت القيم ذات عمق واضح كلما تم اكتسابها دون وعى وتصبح من موجهات السلوك دون احساس مشعور به ، ومهما اختلفت القيم باختلاف الجنس أو الطبقة فى النسق الاجتماعى فان قيما معينة تظل ذات عمومية لجميع الاعضاء . (٩ : ٢٥٧) .

ومن هذه القيم ، القيم الدينية والروحية التى تأتينا من المصادر السماوية ، تعتبر جزءا لا يتجزأ من حياتنا كما كانت دائما جزءا أساسيا فى ثقافتنا فهى عدتنا الفكرية التى نحكم بها على افعالنا فى مواجهة المواقف المختلفة ، وهى بذلك لا تفصل بيننا وبين واقعنا فالعدل ، والخير ، والفضيلة ، والمحبة ، والتعاون ، والمسئولية وغيرها من القيم ثابتة ومقررة فى الدين . (٨ : ٣٩٠ ، ٣٩٨) ، وبهذه النتيجة يتحقق صحة الفرض السادس .

المراجـــــع العربية :

١ ـــ ج٠ب جيلفورد ٠ ترجمة يوسف مراد : ميادين علم النفس النظرية والتطبيقية ، دار المعارف بمصر ١٩٦٦ .

٢ ـــ ج٠ف نيللر ٠ ترجمة محمد منير مرسى : فى فلسفة التربية ، عالم الكتب القاهرة
محمـــد عزت عبد الموجـــود ، ١٩٧٢ .
يوســف ميخـــائيل ســـعد ،

٣ ـــ صـــــالح عبـــد العـــزيز : التربية وطرق التدريس ، الجزء الثانى، دار المعارف بمصر ١٩٧٥ .

٤ ـــ عبـد الفتـاح محمـد عبـد الله : العلاقة بين البناء السيسومترى للفريق وبعض المحكمات الخططية الهجومية ، رسالة دكتوراه غيرمنشورة كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعـة حلوان ١٩٧٩ .

٥ ـــ عزيز حنا داود ، زكريا اثناسيوس : دراسات فى علم النفس ، الجزء الاول، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ١٩٧٠.

٦ ـــ عطيـــــة هنـــــا : دراسات حضارية مقارنة فى القيم فى: لويس كامل ملكيه ، قراءات فى عـلم النفس فى البلادالعربية ، الدار القومية للطباعة والنشر ـــ القاهرة ١٩٦٥ .

٧ ـــ فـــؤاد ابـــو حطـــب : العـــلاقة بين اسلوب المعـلم ودرجة التوافق بين قيمة وقيم تلاميـذه فى : لويس كامل ملكية ، قراءات فى عـــلم النفس فى البلادالعربية ، الدار القومية للطباعة والنشر القاهرة ١٩٦٥ .

٨ ـــ محمـــد الهـــادى عفيفـــى : فى أصول التربية ، مكتبة الانجلو المصرية القاهرة ١٩٧٠ .

٩ ـــ محمـــد عـــاطف غيـــث : عـــلم الاجتماع ، دار المعـــارف ، الاسكندرية ١٩٦٣ .

١٠ـــ محمـــد عـــاطف غيـــث : التغيير الاجتماعى والتخطيط ، الطبعة الثانية ، دار المعـارف ، الاســكندرية ١٩٦٦ .

مســــتخلص

« دراسة مقارنة لبعض القيم لدى المرأة العــاملة الرياضية وغير الرياضية »

د. صــفية منصــور سلطان

يهدف هذا البحث الى التعــرف على القيم النظرية والاقتصـــادية والجمالية ، والاجتماعية والسياسية والدينية لدى المرأة العاملة الرياضية وغير الرياضية ، وقــد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن وجود فروق بين المرأة العاملة الرياضية وغير الرياضية فى القيم الجمالية ولصالح المرأة العاملة الرياضية . كما أثبتت وجود فروق بين المرأة العاملة الرياضية وغير الرياضية فى القيم الاقتصادية ولصالح المرأة العـــاملة غير الرياضية بينما لم تسفر عن وجود فروق بين المرأة العاملة الرياضية وغير الرياضية فى القيم النظرية والسياسية والدينية والاجتماعية .

« القيمة التنبؤية لاختبارات القدرات العقلية العامة والـــقدرة على التعـــلم الحركى للتنبـــؤ بمســـتوى الاداء فى الجمبـــاز »

د. عائشة عبد المولى السيد *

المشـــكلة واهميتها :

لايزال كثير من الباحثين والباحثات فى مجال التربية الرياضية يفترضون أن الذكاء قدرة عامة يبدو أثرها فى نـــواح عدة ، وأن الشخص الذكى فى ناحية من نـــواحى الحيـــاة لابد وأن يكون ذكيا فى النواحى الاخرى . وعلى هذا فهم يلجأون الى استخدام اختبارات الذكاء العامة لتحديد مســـتوى ذكاء الفرد الرياضى فى مجال نشـــاطه .

هذا وان كانت مثل تلك الاختبارات لها قيمة تنبؤية عالية بمســـتوى التحصيل الدراسى الا انها قد لا تكون كذلك بالنسبة للتنبؤ بمستوى الاداء الحركى فى نشـــاط من الانشطة الرياضية لما يتطلبه من قدرات واستعدادات خاصة . فيذكر فؤاد أبو حطب انه كثيرا ما تسمى اختبارات الذكاء العام باختبارات الاستعداد المدرس لان صدقها يتحدد فى العادة فى ضوء محكات التحصيل الاكاديمى . وان هذه الاختبارات تستخدم فى اغلب الاحوال فى أغراض التصفية المبدئية العامة ، ويرى ضرورة أن يتبعها تطبيق اختبارات الاستعدادات الاكثر تخصصا (٦ : ١٣٣) . ويؤيده ابراهيم وجيه : « ان اعتماد واضعى اختبارات الذكاء على درجات التحصيل المدرس كمحكات اساسية يعتمد عليها حساب صدق هذه الاختبارات يجعلهم يتأثرون بنوع الخبرات التى تعطيها المدرسة بدرجة أو بأخرى . (١ : ١٧٩) .

ويؤكد أحمد عزت راجح وأحمد عبد الخالق أن لاختبارات الذكاء قيمة تنبؤية عالية بالنجاح الدراسى الاكاديمى ، بينمـــا النجاح فى بعض الاعمال يتطلب من القـــدرات والاستعدادات الخاصة اكثر مما يتطلبه من الذكاء العام . (٢ : ١٢٣ — ١٢٤) .

لذلك تتفق الباحثة مع ما كتبه علاوى ، بأن الفرد الرياضى يحتاج الى ما يسمى « بالذكاء العملى » بمعنى أنه لا يكفيه أن يتميز بالقـــدرة العامة للذكاء كما تقيســـها الاختبارات اللفظية . وغير اللفظية ، بل ينبغى ان تكون لديه القدرة العقلية على استيعاب خطة اللعب وتشكيلها فى موقف معين من مواقف اللعب والعمل على تنفيذها وان يكون بمقدوره تعديلها طبقا لظروف المواقف المتغيرة وســـلوك المنـــافسين بضرورة بذل جهود منظمة لتحليل مكونات الذكاء لكل نشاط من الانشطة الرياضية ، وبالفعل قام ثورب ووست Thorpewest عام (١٩٦٩) ببعض المجهـــودات

---

* د. عائشة عبد المولى السيد : مدرس بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية جامعـــة حلوان .

(٨ : ٣٦) ويذكر دويلر أن علماء النفس الرياضيين يطلقون مصطلح « ذكاء اللعب » على الذكاء العملى للرياضيين (١٤ : ١٣٩) .

وقد بدأ فى السنوات الاخيرة علماء النفس الرياضيون فى أوروبا بالمطـــالبة الاستطلاعية ووجد أنه لا يمكن تحديد ما اذا كان الفرد الرياضى ذكيا أو غير ذلك الا بعد مقارنة ما لديه من مكونات الذكاء العديدة وما تتطلبه حياته ورياضته من تلك المكونات (٢٢ : ٣٢٦) . على هذا ترى الباحثة ضرورة تحديد ذكاء الرياضيين عن طريق اختبارات متخصصة ويشير بريانت وكراتى Bryant & carity (١١ : ٢٨٢) وعلاوى (٨ : ٣٧) الى أنه يمكن قياس نسبة ما لدى الفرد الرياضى من ذكاء اللعب أو الذكاء العملى بواسطة اختبارات المواقف كما ينضح ماثيوس Mathews باستخدام اختبارات قدرة على التعلم الحركى فى مجال التربية الرياضية بدلا من مقاييس الذكاء المستخدمة فى مجال علم النفس التعليمى (٢١ : ٢٠٤) وتتفق الباحثة فى هـــذا الرأى ولذلك عمدت الى استخدام الاختبارات التى أشار اليها لملائمتها لهذه الدراسة .

وتختلف الانشطة الرياضية فيما بينها بالنسبة لما تتطلبه من نسبة ذكاء اللعب فيذكر كارل كوخ Kochu U-A انه كلما اعتمد الاداء على التغلب على صعوبات معينة من حيث مع من يتعامل أو كيف يتصرف ، كلما زادت أهمية اللعب بينما تتطلب الانشطة التى لا تحتاج الى الكفاح المباشر مـــع المنافس الى درجة متوســـطة من الذكاء (١٨ : ١٤٣) .

وترى الباحثة أن كوخ قد ركز على ظروف المنافسة وما قد يظهر أثناءها من مواقف متغيرة واغفل مرحلة تعليم المهارات الاساسية لكل نشاط ، فهى تختلف من رياضـــة لاخرى فى درجة تعقيدها مما يتطلب أيضا درجات أو نوعيات اخرى من الذكاء ، حيث يمكن استعياب وتصور دقائق المهارة مما يسهل أداءها ومن أمثلة ذلك مهارات الجمباز اذ يمكن أن تغير وضع الجسم واتجاه حركته فى المهاراة الواحـــدة لاكثر من مرة ، بينما تقام البطولات فى جو هادىء وظروف ومواقف متوقعة نسبيا ، وتـــؤدى اللاعبات حركات محسوبة استغرق التدريب عليها واتقانها وقتا طويلا قد يصل الى عدة سنوات ، الا أن الاحتياج للذكاء فى هذه الحالة يتركز فى فترة تعلم واكتساب هذه المهارات ويشير بورمان Borrmann الى أهمية القدرات العقلية الخاصة أثناء المرحلة الاساسية لتعليم الجمباز . مثل قدرة اللاعب على التصور الحركى الســـليم والادراك المكانى والحسى والذاكرة الحركية ووجه اهمية خاصة للانتباه (١٠ : ٣٦٨ — ٣٧٠) .

وقد تعددت الدراسات التى تناولت موضوع الذكاء — مقيسا بالاختبارات التى تقيس نسبة الذكاء العام — وعلاقته بتعلم المهارات الرياضية واختلفت النتائج فى درجة تلك العلاقة . فأثبتت بعض هذه الدراسات وجود علاقة قوية بينما نفت أخرى تلك العلاقة والبعض الاخر دل على وجود علاقة ضعيفة .

ومن الدراسات التى اتفقتعلى وجود علاقة ايجابية بين الذكاء والنواحى البدنية ، دراسة كل من لويس كلسنسكى Louis E. Kulcinski (١٠ : ٥٠٠ — ٥١٨) ومحمد صبحى حسنين (٩) حيث أثبتا وجـــود علاقة ايجابية بين الذكاء وتعـلم المهــــارات الحركية .

ودراســـة جـــاك سكندل Jack Sckendel (١٧ : ٥٦٢) وعلى المنصـــورى (٥ : ٣٣٦) ، فقد توصل كل منهما الى وجود علاقة ايجابية بين القدرات العقلية والتفوق الرياضى .

كما اثبت عبد الرحمن اسماعيل وجروبر وجود علاقة بين الذكاء وتعلم بعـض المهـــــارات الرياضية التى تتسم بالتوازن والتوافق (١٥ : ١٣٤ — ١٤٨) . وقام عبد الرحمن اسماعيل وكير كندل ببحث العلاقة بين المتغيرات الذهنية واللاذهنية (الحركة الرياضية) ودلت النتائج على وجود علاقة بين كلا المتغيرين (١٦ : ٨٣ — ١١٢) وأسفرت نتائج بورتون Burton عن وجود معامل ارتباط عالى بين كل من القدرة الحركية والذكاء (١٣ : ٢) .

ومن الدراسات التى تنفى وجود علاقة أو وجود علاقة ضعيفة ، دراســـة لويس ترمان Louis Teyman التى اجراها عام ١٩٠٦ وكتبها فؤاد أبو حطب (٧ : ٨٨ — ٨٩) ودراسة بيرلى ولينارد Burley &lenard (١٢ : ٢٨ — ٣٥) . وكان هدف كل منهما تحديد العلاقة بين مستوى أداء الوثب وبين الذكاء وتوصلوا لعـــدم وجود علاقة بينهما .

ودراسة لاندس برت Landis Burt عن علاقة الذكاء بمستوى الاداء فى بعض المسابقات الرياضية — سباق المائة ياردة ، الوثب الطويل من الجرى ، رمى كـــرة بيسبول وتخطيه الحواجز — والذكاء ، وكانت معاملات الارتباط ضعيفة جـــــدا (١٩ : ١١٩ — ١٢٥) .

أما دراسة سميرة ابراهيم فقد دلت نتائجها على عدم وجود علاقة ايجابية بين سرعة العدو — الوثب الطويل من الثبات ورمى كرة من ثلاث خطوات . وبين الذكاء بينما توجد هذه العلاقة بين الوثب الطويل من الجرى وبين الذكاء (٤) .

يتضح لنا من العرض السابق أن جميع الباحثين والباحثات قد لجأوا فى الدراسات السابقة الى ايجاد نســـبة الذكاء العام وذلك عن طريق أحد الاختبارات الاتية :
ستانفورد بينيه ، القدرات العقلية الاولية لاحمد ذكى صالح ، هنمون — نلسون ومعيار اوتس لنسبة الذكاء . وقد انصبت أهدافهم على ايجاد العلاقة بين تلك النسبة والتفوق فى الاداء الحركى وتعلم المهارات . وجاءت نتائجهم متباينة ما بين نفى واثبات العلاقة بل وفى بعض الاحيان متضاربة — فبينما أسفرت دراسة لاندس برت عن وجود علاقة ضعيفة بين الذكاء والوثب الطويل من الجرى أكدت دراسة ســـميرة ابراهيم وجود تلك العلاقة بينهما .

وربما يرجع هذا الأختلاف الى أن الرياضى يحتاج من القدرات والذكاء الخاص أكثر مما يحتاجه من القدرة العامة للذكاء للوصول لمستوى رياضى جيد .

وللرد على هذا الاحتمال رأت الباحثة القيام بالدراسة الحالية لتحديد مدى تنبؤ كل من الذكاء العام — مقيسا باختبارات أحمد ذكى صالح للقدرات العقلية الاولية والقدرة على التعلم الحركى — مقيسة باخبار ايوا — بريس للقدرة على التعلم الحركى — بمستوى الاداء الحركى فى الجمباز .

الهدف من البحث :

التعرف على القيمة التنبؤية لكل من اختبارات الذكاء التقليدية واختبارات القدرة على التعلم الحركى وعلاقة كل منهما بمستوى الاداء الحركى فى الجمباز لطالبات المرحلة الثانوية .

فروض البحث :

— ضعف القيمة التنبؤية لاختبارات الذكاء العامة بمستوى الاداء الحركى فى الجمباز .

— ارتفاع القيمة التنبؤية لاختبارات القدرة على التعلم الحركى بمستوى الاداء الحركى فى الجمباز .

التحديد الاجرائى لمصطلحات البحث :

الذكاء :اختلف علماء النفس فى نظرتهم للذكاء ، وتعددت مفاهيمهم له ، حتى أصبح تعريف المصطلح مشكلة لعدم وجود اتفاق موحد . وستأخذ الباحثة فى هذه الدراسة بالتعريف الاجرائى التالى مسترشدة بما ورد فى المراجع المتخصصة فى هذا الشأن .

وهو تكوين فرض يمكن الاستدلال عليه من آثاره فى توافق الفرد مع بيئته وقدرته على التعلم ، وقدرته على التفكير المجرد واستعمال المفاهيم والرموز .

القدرة على التعلم الحركى : ستأخذ الباحثة بتعريف ماتيوس بأنها السهولة التى يتعلمها فرد مهارة جديدة (٢١ : ٣٠٤) .

اختبارات المواقف : هى اختبارات تعمل على خلق مواقف وظروف عملية تشابه ما يمارسه الفرد فى النشاط الرياضى (٨ : ٣٧) ويتم التقييم فيها بناء على دقة وسرعة الاستجابة .

خطة البحث :

أولا — العينة :

تم اختيار أفراد العينة عشوائيا من طالبات الصف الثانى الثانوى بمدرسة طه حسين الثانوية للبنات بالاسكندرية ، وبعد استبعاد الطالبات اللائى لا تسمح لهن حالتهن الصحية بممارسة التربية الرياضية ، كما استبعدت الطالبات اللائى لم يرغبن

فى الاشتراك فى هذا البحث . وعلى هذا بلغ عدد افراد العينة فى النهاية ٢٣٦ طالبة تم اختيارهن عشوائيا من ثلاثة عشر فصلا تضم حوالى ٥٢٠ طالبة .

ثانيا — الادوات :

أ — اختبار القدرات العقلية لاحمد زكى صالح ، (ملحق رقم ١) وهو اختبـــار مؤسس على اختبـــار ثرستون فى القدرات العقلية الاولية وعدله احمــد ذكى صالح بما يتفق مع البيئة المصرية .

ويتكون فى صورته العربية من أربعة اختبارات لقياس أربع قدرات أولية وهى معانى الكلمات — الادراك المكانى — التفكير — واختبار الجمع البسيط الى جـانب اعطائه صورة عامة عن ذكاء الفرد ، وقد وقع اختيار الباحثة على هذا الاختبار لشيوع استخدامه بين الباحثين والباحثات فى مجال التربية الرياضية .

ب — اختبار ايوابريس للقدرة على التعلم الحركى :
Iowa - BRACE MOTOR EDUCABILITY TEST

وقع اختيار الباحثة على هذا الاختبار لانه يتضمن مهارات وأوضاعا تستخدم فى الجمباز . وعن ماثيوس فقد وضعه ماكلوى Macloy بعد أن قام بدراسة ٤٠ مهارة اختصرهم الواحدة بعد الاخرى حتى تبقى احدى وعشرون مهارة تنطبق عليها الشروط التـــالية :

١ — تزداد النسبة المئوية لاجتياز المهـارات بازدياد السن .

٢ — معامل الارتباط بينها وبين مقـــاييس القوة ، الحجم ، النضج ، والقـدرة منخفضـــة .

٣ — الارتباط مرتفـع بين تلك المهــــارات والقابلية الرياضـية (٢١ : ٢٠٤ — ٢٠٧) .

وقد قسم ماكلوى هذه المهارات الى ستة مجموعات كل مجموعة تشمل ١٠ مهارات وتمثل بطارية اختبارات لثلاث السنوات الاخيرة من المرحلة الابتدائية ، وللمرحـلة الاعدادية والمرحلة الثانوية . وتستخدم ثلاث بطاريات منها للبنين وثلاث للبنات فى المراحل المذكورة .

اختارت الباحثة البطارية الخاصة بالمرحلة الابتدائية (ملحق رقم ٢) . لتطبيقهـا وذلك بعد تجربة استطلاعية خرجت منها بعدم امكان تطبيق بطارية المرحلة الثانوية او الاعدادية لصعوبة مهاراتها . وقد قامت الباحثة باحتساب الصدق التجريبى لهذه البطارية عن طريق عمل اختبار (ت) بين الارباعى الاعلى والارباعى الادنى للنتـائج وكانت قيمة (ت) ١٧٫٧٨ وهى دالة عند مستوى ٠٫١ ثم تم احتساب معـــامل الصدق بتطبيق المعادلة التالية :

معامل الصدق = $\frac{\text{ت المتحصلة}}{\sqrt{\text{ت ٢ × ن − ٢}}}$

وقد بلغت قيمة ٨٧ر أى أن الاختبار صادق ويمكن تطبيقه على هذه العينة ثم ايجاد ثبات الاختبار عن طريق اختبار اعادة الاختبار بعد اسبوع من التطبيق الاول ، ثم حسب معامل الارتباط بين التسجيلين باستخدام معادلة سبيرمان براون وقدر معامل الثبات بـ ٨٥ر . وبذلك يمكن تطبيقه حيث معامل الثبات يتمشى مع اختبارات التربية الرياضية .

كما تمت دراسة موضوعية الاختبار عن طريق تسجيل حكمين فى وقت واحد ثم ايجاد معامل الارتباط بين تقديرها وبلغ ٩٨ر وهذا يدل على مدى وضوح الاختبار للقائمين به وللمفحوصين .

جـ : منهاج الجمباز للصف الثانى الثانوى :

ويشمل على المهارات التالية : ـ

١ ـ دحرجة أمامية من الميزان .
٢ ـ دحرجة خلفية من الوقوف لوضع الطعن العالى .
٣ ـ جملة أرضية من الحركات التى تم التدريب عليها فى الصف الاول (وقد اختارت الباحثة مهارات : الوقوف على الرأس ، الوقوف على اليدين ، الدحرجة الامامية والدحرجة الخلفية) .
٤ ـ حركات توازن .
٥ ـ القفز داخلا على الحصان .

ثالثا ـ أداء التجربة :

١ ـ تم تطبيق اختبار القدرات العقلية الاولية لاحمد ذكى صالح على جميع أفراد العينة .

٢ ـ تم تطبيق اختبار ايوا ـ بريس للقدرة على التعلم الحركى وذلك بتجهيز بطاقات التعليمات قبل اجراء الاختبار وهى تيمل شرح المهارات والاخطاء التى ستحاسب عليها الطالبة . وتم تنفيذ الاختبار مع مراعاة النقاط التالية :

* وزعت البطاقات على الطالبات اللائى سيجرى عليهن الاختبار .

* ثم قسمت الطالبات الى صفين يبعدان حوالى ١٠ قدم عن بعضهما مع ترك مسافة ٣ أقدام بين كل طالبة والاخرى .

* قامت الباحثة بقراءة شرح المهارة الاولى من البطاقة وفى أثناء ذلك قامت احدى الطالبات ممن برعن فى أداء الاختبار بعرض نموذج للاداء السليم ثم نموذج للاخطاء .

* ثم قامت احدى المجموعتين بأداء المهارة الاولى بعد قراءة الشرح وعرض النموذج لها ثم يقرأ شرح المهارة الثانية وهكذا حتى المهارة الخامسة .

* تبدأ المجموعة الثانية فى أداء المهارة الاولى وتستمر حتى نهاية المهارات العشر .

* ثم تعود المجموعة الاولى لتكمل عشر المهارات . بهذا الاسلوب تــكون كل مجموعة قد أخذت الفرصة لمشاهدة خمس مهارات قبل أدائها .

* تم احتساب النقط التى حصلت عليها كل طالبة وذلك باعطائها نقطتين عند نجاحها فى أداء كل مهارة من المحاولة الاولى ، وفى حالة فشلها لهـــا الحق فى محاولة ثانية اذا نجحت فيها تمنح نقطة واحدة . وفى حـــالة فشلها فى المحاولتين تعطى صفرا .

٣ ـــ قامت الباحثة وبعض المساعدات بتدريس منهاج الجمباز للفرقة الثانية الثانوية فى زمن مدته ١٠ دقائق من كل درس على مدى نصف عام دراسى ـــ كما جاء فى الخطة الموضوعة من قبل وزارة التربية والتعليم .

٤ ـــ بعد انتهاء المدة المقررة لتنفيذ منهج الجمباز ، قامت لجنة مكونة من خمس محكمات معتمدات من الاتحاد العام للجمباز بتقييم مستوى أداء الطـــالبات لمهــــارات المنهج .

٥ ـــ تم معالجة البيانات احصائيا باستخدام منهج تحليل الانحدار حيث أن الغرض من هذه الدراسة هو ايجاد القيمة التنبؤية للقدرة العقلية العامة والقدرة على التعلم الحركى بمستوى الاداء فى الجمباز ، لذلك فقد كان أنسب المعالجات الاحصائية التى يجب اتباعها .

عرض النتائج ومناقشتها

للاجابة على تساؤلات البحث قامت الباحثة بايجاد معامل الارتباط بين مستوى الاداء فى الجمباز وكل من : القدرة العقلية العامة ومكوناتها ، والقدرة على التعلم الحركى . ويوضح الجدول رقم (١) قيم معاملات الارتباط المتحصل عليها .

جدول رقم (١)

يوضح معاملات الارتباط بين مستوى الاداء فى الجمباز وكل من القدرة العقلية العامة ومكوناتها والقدرة على التعلم الحركى

المتغير	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
مستوى الاداء فى الجمباز	—	—
القدرة العقلية العامة	١٠ر	غير دال
— معانى الكلمات	٠٦ر	غير دال
— الادراك المكانى	١١ر	غير دال
— التفكير	١٤ر	غير دال
— القدرة العددية	١٨ر	غير دال
القدرة على التعلم الحركى	٨١ر	٠١ر

يتبين من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط بين القدرة العقلية العامة ومكوناتها ومستوى الاداء فى الجمباز جميعها ضعيفة ولم يظهر أية دلالة احصائية . بينما بلغ معامل الارتباط بين ما حققه أفراد العينة من نتائج فى اختبار القدرة على التعلم الحركى ومستوى الاداء فى الجمباز ٨١ر وهو دال عند مستوى ١ر٠ .

وحتى نتعرف على القيمة التنبؤية لكل من المتغيرات المستقلة — القدرة العقلية العامة ومكوناتها والقدرة على التعلم الحركى — بالمتغير التابع — مستوى الاداء فى الجمباز فقد لجأت الباحثة الى استخدام الانحدار المتعدد ويوضح الجدول رقم (٢) هذه النتائج .

جـــدول رقم (٢)

يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الانحدار وقيمة (ت) لكل من مستوى الاداء فى الجمباز والقدرة العقلية العامة بمكوناتها والقدرة على التعلم الحركى (. = ٢٣٦)

	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	معامل الانحدار الجزئى	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
مستوى الاداء فى الجمباز	١٩ر٢٠	١٠ر٢٨	—	—	—
القدرة العقلية العـــامة	٧٢ر٢٠	١٦ر٨٣	٠ر٠٨	٠ر١٦١١	غير دال
ـ معـــانى الكلمـــــات	٢٣ر٤٩	٨ر٧٦	٠ر٠٨	٠ر١٦١١	غير دال
ـ الادراك المكـــــانى	٧ر٨١	٦ر٤٨	٠ر٠٨	٠ر١٦٧٩	غير دال
ـ التفكـــــــــــير	١٥ر٨١	٦ر٣١	٠ر٠٠٤	٠ر٠٠٦٩	غير دال
ـ القــدرة العــددية	٢٣ر١٣	١٠ر٥٦	٠ر١٢	٠ر٢٣١٩	غير دال
القدرة على التعلم الحركى	١٠ر٢٠	٨ر٤٨	١ر٦٢	١٦ر٥٣١٦	دال عنـــد مستوى ٠ر٠١

٢ = ٠ر٥٥٨٢ .

يوضح الجدول السابق رقم (٢) قيم معاملات الانحدار الجزئى وقيم (ت) لكل متغير من التغيرات المستقلة ، ومدى اشتراك كل منهم فى التنبؤ بمســـتوى الاداء فى الجمباز وقد بلغت هذه القيم بالنسبة للقدرة على التعلم الحركى ما يزيد عن ثمانيـــة اضعاف اى قيمة من القيم الاخرى حيث بلغ معامل الانحدار الجزئى ١ر٦٢ وقيمة (ت) ١٦ر٥٣١٦ وهى دالة عند مستوى ٠ر٠١ اى أن اختبارات القدرة على التعلم الحركى لها قيمة تنبؤية عالية بمستوى الاداء فى الجمباز على عكس القدرة العقلية العامة التى لم تظهر معامل انحدار دالا .

وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج كل من لويس ترمان ، لينارد وبيرلى ، لاندس برت وسميرة ابراهيم التى سبق الاشارة اليها فى مقدمة البحث من حيث وجود علاقة ضعيفة بين الذكاء والمستوى الحركى للمهارات . وقد يرجع هذا الى ضرورة تواجد قدرات واستعدادات بدنية خاصة لدى ممارسى رياضة الجمباز علاوة على بعض القدرات العقلية الخاصة مثل القدرة على التصور الحركى والادراك المكانى والحسى . وهو ما اشارت اليه نتائج اختبارات القدرة على التعلم الحـــركى ، فان استطاعة الطالبة اداء مهارات تراها لاول مرة لمجرد سماع الشرح ورؤية النموذج، يعنى قدرتها على استيعاب المهارات الرياضية بسرعة بجانب قوة الملاحظة والدقـــة فى فهم دقائق المهارة المعروضة كما يشير نجاحها فى الوصول لاداء جيـــد الى توافر القدرات والاستعدادات الخاصة بممارسة الجمباز . مثل القدرة على تغيير أوضـــاع الجسم بسرعة وسهولة وتغيير اتجاهه فى الهواء وأداء حركات توافقية تشمل حركات

الاطراف مع الجذع فى آن واحد ــ وهو ما تطلبه مهارات بطارية ايوا ــ بريس للقدرة على التعلم الحركى ــ والمستخدمة بهذه الدراسة . بينما تقيس اختبارات القــدرات العقلية الجانب العام من الذكاء فقط . وهذا العامل ــ الذى يذكر فؤاد أبو حطب عن سبيرمان انه يمثل « الذكاء الفطرى »فى الانسان ــ لايشترك فى جميع أساليب الاداء العقلى بنفس النسبة ، وهناك بحوث أكدت اعتماد الدراسات الفنية ــ والتى يمكن اعتبار التربية الرياضية احداهاــ على العوامل الخاصة أكثرمن العامل العام(٧ : ١٨٦) وهذا يتفق مع رأى كل من أحمد عزت راجح ، واحمد عبد الخالق (٢ : ١٢٤) وخليل ميخائيل (٣ : ٢٠٥) عن ضرورة توافر قدرات واستعدادات خاصة بجانب الذكاء فى بعض المهن العملية . ومن المراجع المتخصصة يشير علاوى الى ضرورة مراعاة ان الذكاء لا يكفى وحده لضمان وصول الفرد لاعلى المستويات وأن الانشطة الرياضــية المختلفة تتطلب توافر بعض القدرات والاستعدادات الخاصة (٨ : ٣٨) .

وعلى هذا فان اختبارات القدرة على التعلم الحركى تعطى نتائج أشمل وأدق عن مدى استعداد الفرد لممارسة التربية الرياضية بصفة عامة والجمباز بصفة خاصة، وقد أشارت نتائج هذه الدراسة الى وجود قيمة تنبؤية عالية لهذه الاختبارات بمستوى الاداء فى الجمباز وهذا يتفق مع ما كتبه ماتيوس مرجحا استخدام اختبارات القــدرة على التعلم الحركى فى مجال التربية الرياضية مثلما تستخدم اختبارات الذكاء التقليدية فى مجال علم النفس التعليمى ، حيث أن الاولى تشير الى قدرة الفرد على اكتســـاب المهارات الرياضية (٢١ : ٢٠٤) فى ضوء ما سبق توصى الباحثة بما يلى :

— استخدام اختبارات القدرة على التعلم الحركى فى مجال التربية الرياضــية للتنبؤ بالمستوى الرياضى المتوقع فى الانشطة المختلفة .

— اختيار المناسب من تلك الاختبارات لنوع النشاط ، فما يناسب الجمباز قــد لا يناسب ألعاب الكرة ، ويكون فى هذه الحالة من الافضل استخدام اختبارات المواقف وهكذا .

المراجع :

١ — **ابراهيم وجيه محمود** : القدرات العقلية — دار المعارف — ١٩٧٩ .

٢ — **احمد عزت راجح ، أحمد عبد الخالق** : مذكرات فى علم النفس العام — مكتبة الآداب الحديثة — ١٩٧٥ .

٣ — **خليل ميخائيل معوض** : القدرات العقلية — دار المعارف — ١٩٨٠ .

٤ — **سميرة ابراهيم** : دراسة مقارنة بين الاسوياء والمتخلفين عقليا عن أثر مستوى الذكاء والتدريب فى اكتساب بعض مهارات العاب القوى — رسالة دكتوراه — كلية التربية الرياضية للبنات — القاهرة ١٩٧٧ .

٥ — **على يحيى المنصورى** : دراسة مقارنة بين التلاميذ المتفوقين رياضيا والتلاميذ غير الرياضيين فى بعض مكونات الشخصية — رسالة دكتوراه — كلية التربية الرياضية للبنين — الاسكندرية ١٩٧٨ .

٦ — **فؤاد ابو حطب ، سيد عثمان** : التقويم النفسى — مكتبة الانجلو المصرية — ١٩٧٦ .

٧ — **فؤاد ابو حطب ، آمال الصادق** : القدرات العقلية — مكتبة الانجلو المصرية — الطبعة الثانية — ١٩٧٨ .

٨ — **محمد حسن علاوى** : سيكولوجية التدريب والمنافسات — دار المعارف بمصر — ١٩٧٧ .

٩ — **محمد صبحى حسانين** : العلاقة بين مستوى الذكاء وبعض عناصر اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الاعدادية ومعاهد التربية الفكرية بمدينة الجيزة — رسالة ماجستير — كلية التربية الرياضية للبنين — القاهرة ١٩٧٣ .

10 — Borrmann G.; U.a. : Geratturnen, Sport verlag Berlin, 2. Auflag, 1974.

11 — Bryantj., earatty : Psychology in contemporary sport, Engle wood, cliffs, New Jersey, 1973 .

12 — Burley, Lenard : Relationship between General mental Ability (as measured by Homnon & Nilson) and learning vertical jump in Res. Quart., Vol. 26, No. 1, AAHPER pulietin D.C., 1955.

13 — Burton, J. : Relation ship of personalitv Traits to Motor Ability. in Res. Quark., Vol. 46. No. 2 AAHPER publication D.C., 1975.

14 — Dobler, H. : Dieleistung erfassung in der sportspielen, DHFK, leipzig, 1961.

15 — Ismail, A.H & Gruber, J.J : Utilization of Moter Aptitude Tests in precl-icting Acadimic Achievement, Technical Report, No. 1, 1968.

16 — Ismail, A.H. & Kirkendall, D.R. : Relationship between Mental and non Mental Veriables, in res. Quart, Vol. 40, No. 1, AAHPER Publication D.C., 1969.

17 — Jack sckendel : Psychological Differences between Athletes and Non Participation in Athletics at Three education levels in Res. Quart., Vol. 36 No. 7, AAHPER Publication D.C., 1965.

18 — Koch, K.U.D. : Motorisches lernen, unben — trainieren, verlag Hofmann, Schorndorf, 2. verbesserte Auflage, 1976.

19 — Landis, Burt : Relationship of perfomance for sport Events to Intelligence, in Res. Quart., Vol. 38, No. 1, AAHPER publication D.C., 1967.

20 — Louis E. Kulcinski : The Rclation of intelligence to the learning of fundamental muscular Skills Res. Quart., Vol. No. 4 1945.

21 — Mathews, D. : Measurement in physical Education, 5 th ed., W.B. Sanders Conpany, philadelphia London, 1978.

22 — Thorpe, A. and Charlotte west ; Game Sense and Intelligence, Perceptual and Motor Skills, 1969.

ملحق رقم (١)

اختبار القدرات العقلية الاولية
لأحمد زكى صــالح

ويتكون فى صورته العربية من أربعة اختبارات لقياس اربع قدرات اولية وهى :

١ — **اختبار معانى الكلمات :** وهو اختبار لقياس القــدرة اللغــوية ، ويتكون من ٤٨ مفردة أمام كل منها أربع كلمات . والمطلوب وضع علامة أمام أقرب هذه الكلمات معنى للكلمة الاولى . وقد خصصت خمس دقائق للاجابة على هــذا الاختبــار .

٢ — **اختبار الادراك المكانى :** وهو مبنى على التفــرقة بين الاشــكال الســوية والمعكوسة أو المقلوبة ويتكون من ٢٠ مفردة ، يوجد فى كل منها شكل مرسوم فى اقصى اليمين ، وستة اشكال الى اليسار تشبه الشــكل الاول ، ولكنهــا مرسومة بطرق مختلفة بعضها معكوس والبعض مماثل ، والمطلوب انتقــــاء الشــكل أو الاشــكال التى تطابق الشــكل الاول . وخصصت عشر دقائق للاجابة عليه .

٣ — **اختبار التفكير :** ومادة هذا الاختبار هى الحروف الابجدية ، وعلى المختبر ادراك نوع العلاقة الموجودة فى كل سلسلة من الحروف ، ثم يكملها بحرف واحد فقط ، والهدف من هذا الاختبار قياس القدرة على الاستدلال وخصص له عشر دقائق للاجــابة .

٤ — **اختبار الجمع البسيط :** وهو عبارة عن مجموعة من عمليات الجمع البســيط وعلى الطالبة أن تفحص النتائج الموجودة ووضع علامة (صح) أو (x) حسب صحة هذا الناتج ويشير هذا الاختبار للسرعة أو الدقة ويخصص له ستة دقائق للاجــابة .

ملحق رقــم (٢)

بطارية اختبار ايوا ــ بريس للقدرة على التعلم الحركى

وهى تتكون من ١٠ مهــارات : ــ

١ ـــ الحجــل خلفــا

الوقوف على احدى القدمين مع غلق العينين وأخذ خمس حجلات خلفا .

الاخطاء : ــ x فتح العينين .   x سقوط الرجل الاخــرى .

٢ ـــ لفة كاملة للجهة اليمنى   Full right turn

الوقوف على القدمين معا مرجحة الذراعين والوثب عاليا فى الهواء ، وعمــل لفة كاملة للجهة اليمنى ، الهبوط على نفس النقطة بدون فقد التوازن وعــدم تحريك القدمين بعد ملامستهما الارض .

الاخطاء : ــ عدم أداء لفة كاملة والهبوط فى نفس الاتجاه قبل الاداء .

x فقد التوازن وأخذ خطوة لملاقاة الوقوع .

٣ ـــ لفة كاملة للجهة اليسرى   Full left turn

السابق ولكن اللف للجهة اليسرى .

٤ ـــ القمـــــة   The top

الجلوس : وضع الذراعين بين الرجلين وتحت وخلف الركبة ، مســك مفصلى القدمين الدحرجة بسرعة للجهة اليمنى مع نقل ثقل الجسم أولا على الركبة اليمنى ثــم الكتف الايمن ، ثم على الظهر ، ثم الكتف الايسر يليه الركبـــة ثم الجلوس مواجهـــة الاتجاه العكسى لوضع البداية . يكرر ما سبق للجهة الاخرى والانتهاء مواجهة لنفس اتجـــاه البـــداية .

الاخطاء : ــ x ترك مفصلى القدمين .   عدم اكمال الدورة .

٥ ـــ لمس القدمين بالكتفين اماما   Forward hand Kick

الوثب عاليا ، مرجحة الرجلين اماما ، الثنى أماما ولمس مشطى القدمين بالكتفين قبل الهبوط ـــ مع بقاء الركبتين مفرودتين على قدر الامكان .

الاخطاء : ــ x عدم لمس القدمين معا اثناء الطيران فى الهواء .

x ثنى الركبتين اكثر من ٤٥° .

٦ ـــ لمس الراس برجل واحدة   One Foot - touch head

الوقوف على القدم اليسرى . الثنى أماما لوضع الكتفين على الارض . رفع

للرجل مفرودة خلفا . لمس الارض بالرأس والرجوع لوضع الوقوف بدون فقد التـــوازن .

الاخطاء : — × عدم لمس الارض بالرأس .

× فقد التوازن ولمس الرجل اليمنى للارض أو أخذ خطوة .

٧ — عنقــود العنب **Grape Vine**

الوقوف وضم الكعبين معا ، الثنى أماما ، مد الذراعين أسفل الركبتين حـــول وخلف مفصلى القدمين ، مسك أصابع الكعبين معا أمام مفصلى القدمين بدون فقد التوازن ، الاحتفاظ بالوضع لخمس عدات .

الاخطـــاء : —

× الوقــــوع .

× عدم لمس ومسك أصابع اليدين معا .

× عدم الاحتفاظ بالوضع لخمس عدات .

٨ — الوثب من الركبتين للقدمين **Kneel, Jump to foot**

الجثو على الركبتين مع فرد مشطى القدمين خلفا ، مرجحة الذراعين والوثب على القدمين بدون الاهتزاز أو فقد التوازن .

الاخطـــاء : —

× ثنى مشطى القدمين خلفا .

× عدم أداء الوثبة والوقوف على القدمين .

٩ — تلامس القدمين الجانبى **Side Kick**

مرجحة الرجل اليسرى جانبا للجهة اليسرى ، الوثب عاليا بالرجل اليمنى ، لمس القدمين معا فى الهواء والهبوط بالقدمين متباعدتين يجب أن يتم الخبط خـــارج خط الكتف الايسر .

الاخطـــاء : —

× عدم مرجحة القـــدم للجانب .

× عدم خبط القدمين فى الهواء .

× عدم الهبوط بالقدمين متباعدتين .

١٠ — التلامس المزدوج بالقدمين **Double Feet Click**

الوثب فى الهواء وخبط القدمين معا مرتين والهبوط بهما بعيدتين .

الاخطـــاء : —

× عدم خبط القدمين معا مرتين .

× الهبوط بالقدمين متلامستين .

مســتخلص

« القيمة التنبؤية لاختبارات القدرات العقلية العامة والقدرة على التعلم الحركى للتنبؤ بمستوى الاداء فى الجمبــاز »

د. عائشة عبد المولى السيد

تهدف هذه الدراسة الى ايجاد القيمة التنبؤية لاختبارات القدرات العقلية العامة واختبارات القدرة على التعلم الحركى بمستوى الاداء فى الجمباز ، ولتحقيق هذا الهدف استخدمت الباحثة اختبار أحمد زكى صالح للقدرات العقلية العامة واختبــار ايوا ـــ بريس للقدرة على التعلم الحركى . وتم تقييم مستوى الاداء بواســطة لجنة تحكيم قانونيـــة .

وقد أظهرت النتائج ان اختبارات القدرة على التعلم الحركى لها قيمة تنبؤية عالية بمستوى الاداء فى الجمباز على عكس اختبارات القدرة العقلية العامة التى كانت القيمة التنبؤية لها منخفضة .

« أثر تعلم التنفس من الجهتين فى سـباحة الزحف على زمن ومستوى الاداء »

د. عفت شـفيق *

مشـكلة البحث :

يعتبر التدريب بالتماثل ويقصد به التدريب على الجانبين مكملا لميكانيزم التوافق، ويؤدى كذلك الى اكتساب مهارات حركية للجهتين فتتعمق وتتسع الخبرات الحركية بطريقة متناسقة وتؤثر تأثيرا ايجابيا على سرعة التعلم الحركى « كريستوف نيكوف » Krestownkov

وقد استطاع بوسليف Pocelyjew (٣١ : ٦) أن يثبت أن مستوى الرمى قد زاد بمقدار لامترين عند التدريب بالتماثل ، ولم يرجع هذا التحسن لتحسين الخصائص الحركية فحسب وانما كان أيضا لتدريب الجهتين وما ترتب عليه من تحسن الوظائف الفسيولوجية . وقد طالب بوسليف ببدء تعليم النواحى الفنية للانشطة الرياضـية للاطفال من البداية بالتماثل للجهتين لرفع مستوى المهارة المتعلمة .

وتعتبر السباحة أحد الانشطة الرياضية التى تمارس فى بداية المراحل السنية والتى تتطلب التحرك بصفة مستمرة فى الماء لفترة طويلة ، وتعتمد الى حد كبير على وضع الجسـم وزاوية ميله .

وقد ذكر كل من نبيل العطار (١٣ : ١٣٦) وعلى توفيق (٨ : ١٦٤) وسـعاد بحر (٣ : ١٢٢) وجيهارد Gehard (٢٤ : ٩٩) وفتحى الكردانى (١٢ : ٣٦) وكونسلمان Copnsilman (١١ : ١٠٢) أنه يستحسن أن تكون عملية التنفس فى سباحة الزحف على الجانبين كليهما وذلك لمنع التوتر لعضلات الرقبة والمحافظة على اتزان جسم السباح ومتابعة المنافسين وبذلك يمكن أن يؤدى التدريب للجهتين الى حل مشكلة توتر عضلات الرقبة حيث تشترك مجموعة عضلية غير قليلة فى دوران الرأس عند عملية التنفس .

وقد شار كونسلمان (١٨ : ١٠) بأنه يجب أن تدور الرأس حول المقطع العمودى ولا ترتفع خلفا أو جانبا عند الشهيق ، وطالب بارتخاء الفقرات العنقية للرقبة ، كى تعزل حركة الرأس عند مستوى الكتفين ، وكذلك يجب أن يحتفظ بالذقن فى نقطـة متوسطة ثابتة وان يظل النظر فى مستوى أفقى ثابت حتى لا تزداد المقاومة .

---

* أ.م.د. عفت شـفيق أ بكلية التربية الرياضـية للبنات بالاسكندرية . جامعـة حلوان .

وقد ذكر هاى Hay (٢٥ : ١٣) أن زيادة المقاومة الناتجة من دوران الرأس بطريقة خاطئة أو رفعها الى أعلى بقدر كبير يؤدى الى انخفاض وغوص القدمين فى الماء حيث يتحرك مركز الثقل خلفا وهذا مما يسبب اعاقة التقدم للامام ، وقد أشار اسلام فايد (١ : ١٣) وسيتشرف Stichert (٣٥ : ١٠٣) ، كونسلمان (١٩:١٠١) ايدى Eady (٢٢:٤٩)بضرورة الاهتمام بالوضع المناسب لحركة الرأس أثناء عملية التنفس فى سباحة الزحف لان حركة الرأس فى هذه السباحة لها أهمية كبيرة للاحتفاظ بخط التشكيل الافقى للجسم ليتسنى الانتفاع بكفاءة ضربات الرجلين وعدم التعرض لغوصها أسفل المـاء . وقد قام درنكوف Drenkow (٢١ : ٦٠) ببحث هذه المشكلة ولكن بالنسبة للرمى كذلك استطاع ماسيوتا Masjata (٢٩ : ٢٢) أن يثبت التأثير الايجابى للتدريب بالتماثل من البداية على رد الفعل الحسى العصبى وتكامل الاحساس العضلى ومن ثم يتبين لنا ضرورة الاهتمام بالتدريب بالتماثل فى الانشطة الرياضية عامـة .

وقد تم العديد من الدراسات الاجنبية والعربية فى هذا المجال ، فى الدراسات الاجنبية دراسة مانجاروف Mangarow (٢٨) وموضوعها دراسة المستوى البدنى لتلاميذ المدارس ومن اهم نتائج هذه الدراسة ظهور فرق كبير فى مستوى الرمى بين الذراع السائدة أى الذراع المفضلة وغير المفضلة وكذلك دراسة فرانك Frank (٢٣) وموضوعها أثر الجهد على الذراع غير المدربة عند تدريب الذراع المقابلة ومن أهم نتائجها حدوث نشاط كهربائى منخفض فى الذراع غير المدربة أثناء قيام الـذراع الاخرى بالتدريب . وكذلك دراسة كولين أو كنور Collen O'connor (١٧) وموضوعها تأثير وضع العنق الانقباضى غير المتماثل على قوة القبضة لدى الاطفال الاسوياء ومن النتائج التى توصلت اليها هذه الدراسة أن هناك تأثيرات مختلفة لوضع العنـق الانقباضى على قوة قبضة كل من اليد اليمنى واليسرى ، وأن وضع العنق الانقبـاضى له تأثيرات على عمل العضلات الباسطة والمثنية لرسغ اليد . ومن الدراسات العربية التى تمت فى هذا المجال دراسة هانم رمضان هلال (١٤) وموضوعها أثر تدريب الذراع الحرة على تقدم المستوى الادائى فى مسابقة دفع الجلة ، ومن اهم نتائجها أنه بالرغم من أن التدريب كان مخصصا للذراع غير الدافعة الا أن الذراع الدافعـة استطاعت أن تحقق زيادة فى قوة القبضة وهذا يشير الى انتقال أثر التدريب من الذراع المدربة (اليسرى) الى الذراع غير المدربة (اليمنى) . وكذلك دراسة وفاء محمـد صلاح الدين (١٥) وموضوعها أثر تدريب اليد غير المدربة على كفاءة اليد المدربة فى كرة السلة ومن أهم نتائج هذه الدراسة زيادة نسبة الطالبات اللاتى ارتفع مستواهن فى الاداء وهن اللاتى يتدربن باليد غير الرامية ، ودراسة عائشة عبـد المولى (٥) وموضوعها التماثل الحركى للأداء كعامل للارتقاء بالمستوى المهارى للاعبات الجمباز وقد أكدت نتائجها تفوق المجموعة التى قامت بالتدريب بالتماثل عند بداية التعلم على باقى مجموعات البحث ، وكذلك تفوق هذه المجموعة فى التوافق الحركى .

الا أنه حتى الان وفى حدود علم الباحثة لم تتم أية دراسة لتحديد اهمية تدريب دوران

الرأس للجهة غير المتصلة عند دورانها لحركة التنفس فى سباحة الزحف وهذا ما دعا الباحثة الى دراسة أثر التدريب على زمن ومستوى الاداء فى هذا النوع من السباحة وكذلك أثره على التوافق الحركى .

اهداف البحث : يهدف البحث الى ما يأتى :

— دراسة أثر دوران الرأس للجهة المفضلة وغير المفضلة على زمن ومستوى الاداء فى سباحة الزحف وكذلك على التوافق الحركى .

التصميم التجريبى للبحث : قامت الباحثة بتقسيم عينة البحث الى مجموعتين هما :

— المجموعة الاولى ويتم تدريبها (بأخذ النفس من الجهة المفضلة بعرض الحمام ثم الرجوع بالجهة غير المفضلة) .

— المجموعة الثانية : ويتم تدريبها بأخذ النفس من الجهة المفضلة فقط .

فروض البحث :

١ — يؤثر التعليم باستخدام الجهة المفضلة وغير المفضلة للتنفس فى سباحة الزحف على مستوى الاداء بصورة أكثر ايجابية عن التعلم باستخدام جهة واحدة .

٢ — يؤثر التعلم باستخدام الجهة المفضلة وغير المفضلة للتنفس فى سباحة الزحف على الزمن بصورة أكثر ايجابية عن التعلم باستخدام جهة واحدة .

٣ — يؤثر التعلم باستخدام الجهة المفضلة وغير المفضلة للتنفس لسباحة الزحف على التوافق الحركى بصورة أكثر ايجابية عن التعلم باستخدام جهة واحدة .

— بعض التعاريف الاجرائية للمصطلحات المستخدمة فى البحث :

الجهة المفضلة : ويقصد بها اجرائيا فى هذا البحث الجهة التى يستخدمها السباح تلقائيا عند اخذ النفس فى مهارة سباحة الزحف .

الجهة غير المفضلة : ويقصد بها اجرائيا فى هذا البحث الجهة التى لا يستخدمها عند أخذ النفس فى مهارة سباحة الزحف .

برنامج التدريب : اعتمدت الباحثة فى بناء البرنامج على عدد من المصادر الاساسية وكذلك آراء الخبراء . وأهم ما رجعت اليه من المراجع ما يلى :

عديلة طلب (٦ : ١١٩) ، نبيل العطار (١٣ : ٤١٤) ، كونسلمان (١٨ : ١١٩) ، على توفيق (٨ : ٣٤١) ، اسلام فايد (١ : ٤٦) ، سعاد بحر (٣ : ١٢٥) ، ستيشرت (٣١ : ٤٥) ، ايدى (٢٢ : ٥٢) ، جيهارد (٢٤ : ٩٣) ، كونسلمان (١٨ : ١٠٦) ، فتحى الكردنى (١٢ : ٢٣٦) .

وقد قامت الباحثة باستخلاص واختيار وتنسيق أهم التدريبات لوضع البرنامج التعليمى ، وتم عرضه على المحكمين من أعضاء هيئة التدريس بقسم السباحة بكليات التربية الرياضية وكذلك بعض المدربين باتحاد السباحة .

ومرفق رقم (١) يوضح الصورة النهائية للبرنامج التدريبى .

عينة البحث : اختيرت عينة البحث من فتيات نادى اسبورتنج الرياضى بالاسكندرية ممن تتراوح أعمارهن بين العاشرة والثالثة عشر ولم يسبق لهن تعلم سباحة الزحف .

وقد اختير هذا النادى لتوافر حمام السباحة بالمواصفات اللازمـــة لاجراء التجربة وكذلك لثبات مواعيد التدريب .

حجم العينة : تم اختيار عدد ٥٨ فتاة قسمن عشوائيا الى مجموعتين :

المجموعة التجريبية : وتتكون من ٢٩ فتاة تبدأ بتعلم مهارة سباحة الزحف بأخـــذ النفس من الجهة المفضلة والجهة غير المفضلة .

المجموعة الضابطة : وتتكون من ٢٩ فتاة تبدأ بتعـــــلم مهارة سباحة الزحف بأخذ النفس من الجهة المفضلة فقط وعند اجراء اختبار (ت) بين المجموعتين وجد أن هناك قيما لـــ (ت) دالة فى بعض متغيرات ضبط التجربة ، لذلك فقد اضطرت الباحثة الى استبعاد ثمانى فتيات من المجموعتين حتى تصبح متجانسة وبذلك تم تطبيق البرنامج على ٥٠ فتاة فقط وبذلك اصبحت المجموعة التجريبية ٢٥ فتاة والمجموعة الضابطة ٢٥ فتاة .

وصف العينـــــة :

وقد اهتمت الباحثة بتثبيت أهم المتغيرات التى وردت فى عديد من الابحاث العلمية حيث أنها تؤثر على سباحة الزحف وقامت بقياسها للمجموعتين .

والجدول رقم (١) يوضح نتائج تجانس المجموعتين فى متغيرات العمر الزمنى ، الطول ، الوزن ، قوة القبضــــة ، قوة عضلات القدم ، مرونة مفصلى الكتفين ، التوافق وكذا اختبـــــار الطـــــفو .

جدول رقم (١)

يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية ودلالة الفروق فى العمـــر الزمنى ، والطول ، الوزن ، وقوة القبضة ، ومرونة مفصـــلى الكتفين والسعة الحيوية واختبـــار الطفـــو بين مجموعتى عينة البحث (التجريبية والضـــابطة)

متغيرات البحث	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع			
العمـــــر الـــــزمنى	١١ر٧٦	١ر٠٥١	١١ر٧٥	١ر٠٣٣	٠ر٠١	١ر١٧٨	غـير دال
الطـــــــــــــــول	١٣٥ر٩٣	١٩ر٥١٧	١٣٥ر٩٢	١٠ر٠٧٠	٠ر٠١	١ر٠١٩	غـير دال
الـــــــــــــــوزن	٣٥ر٨٨	٥ر٧٠٣	٣٥ر٩٢	٥ر٥٣٧	٠ر٠٤	١ر٥٤٣	غـير دال
قـــــوة القبضـــــة	٢ ر١٧	٠ر٩٥٧	١٧ر٣٦	٠ر٩٥٢	٠ر١٦	٠ر٠٠١	غـير دال
مـــرونة مفصـــلى الكتفين	٧١ر٤٤	٠ر٨٢٠	٧١ر٣٦	٠ر ٧	٠ر٠٨	١ر٥٥٢	غـير دال
الســـــعة الحيـــوية	١١٦٠	١٥٥ر٤٥٦	١١٤٨	١٧١ر٠٧٥	٠ر١٢	٠ر١٤٤	غـير دال
اختبـــــار التوافـــق	٨ ر٢٢	٢ر٠٢٠	ـر٢٣	٢ر١٢١	٠ر ٢	٠ر٠٠١	غـير دال
اختبـــــار الطفـــــو	٤ر٨٤	٠ر٦٨٧	٨ ر٤	٠ر٩٥٧	٠ر٠٤	١ر١٤٩	غـير دال

— يتبين من الجدول السابق ان الفروق بين المتوسطات فى كل من العمر الزمنى الطول ، الوزن ، قوة القبضة ، مرونة مفصلى الكتفين ، السعة الحيوية ، اختبار التوافق ، اختبار الطفو بين المجموعتين التجريبية والضابطة غير دال احصائيا .

— **ادوات جمع البيانات** : وتشمل أدوات البحث ما يلى :
القياسات الانثروبومترية وبعض القياسات البيولوجية :

— **الطول** : ويستخدم لقياسه جهاز الرستاميتر ، ويتم القياس بحيث تأخذ المختبرة شهيقا عميقا قبل وضع علامة الجهاز فوق قمة الرأس وتؤخذ القراءة .

الوزن : ويستخدم لقياسه ميزان طبى معتمد ويتم القياس لاقرب كيلو جرام .

— **السعة الحيوية** : ويستخدم لقياسها جهاز السبيروميتر المائى والذى يعطى القراءة مباشرة وذلك بقياس أقصى زفير بعد أقصى شهيق . ويسجل أكبر قياس من ثلاثة قياسات .

— **قياسات بعض الصفات البدنية وهى** :

— **قوة القبضة** : ويستخدم لقياسها المانوميتر بحيث يراعى أن يكرر القياس عدة مرات وتؤخذ اعلى قراءة .

— **مرونة مفصلى الكتفين** : وتستخدم فى قياسها عصا مدرجة طولها ١٢٠ سم . بحيث تقف المختبرة والكفان ممسكان بالعصا مع تبعيد القبضتين بالوضع الذى يسمح منه بالاتيان بالعصا خلف الظهر ، وتقاس المسافة بين القبضتين من الداخل .

— اختبار التوافق الذى قامت الباحثة بتطبيقه قبل وبعد البرنامج :
تم اختيار الباحثة لاختبار التوافق لاحمد خاطر وعلى البيك (٢ : ٦٧) ، وقد وقع اختيار الباحثة على هذا الاختبار لملائمته لافراد عينة البحث — وقد تم اجراء اثبات الاختبار وذلك بتطبيقه ثم اعادة تطبيقه مرة اخرى بعد اربعة اسابيع على أفراد عينة مماثلة لعينة البحث وقد بلغ معامل الارتباط ٨٩ر.

— **خط سير التجربة** :

افترضت الباحثة أن التعلم باستخدام الجهة المفضلة وغير المفضلة للتنفس فى سباحة الزحف يؤثر على زمن ومستوى الاداء والتوافق الحركى ولذلك وضعت خطة التعليم كالاتى :

١ — تعلم مهارة سباحة الزحف بأخذ النفس من الجهة المفضلة والرجوع مرة اخرى * بأخذ النفس من الجهة غير المفضلة وهذا بعرض الحمام (المجموعة التجريبية) .

---

* أنظر البرنامج مرفق رقم (١) .

٢ — تعلم مهارة سباحة الزحف باخذ النفس من الجهة المفضلة فقط (المجموعة الضابطة)* ومرت التجربة بالمراحل التالية :

١ — تطبيق القياسات على المجموعتين (التجريبية والضابطة) والبيان التفصيلي لهذه القياسات موضح بالجزء الخاص بعينة البحث . بهدف تجانس المجموعتين .

٢ — تطبيق التدريبات الاولية لتعليم مهارة سباحة الزحف لمدة (اسبوعين) للمجموعتين .

٣ — التعليم باستخدام الطريقتين السابقتين كل واحدة بالنسبة لمجموعتها وذلك لمدة (٦ أسابيع) .

٤ — تقييم أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) وذلك بتكوين لجنة من ثلاث محكمات من أعضاء هيئة تدريس السباحة بكلية التربية الرياضية للبنات ، وقد قامت الباحثة بتوزيع دليل بالمعايير (مرفق رقم ٢) المتفق عليها للاداء المهارى السليم وللحركة الكلية لتقويم أفراد عينة البحث ، وقد استرشدت الباحثة فى اختيار الاختبارات الخاصة بتقييم اجزاء المهارة بالمراجع التى تطرقت الى سباحة الزحف ، والاختبارات الخاصة بها .

كما قامت اللجنة بقياس زمن الاداء لافراد عينة البحث بواسطة الساعة الميقاتية واخذ متوسط الزمن .

— احتسبت الباحثة متوسط الدرجة للمحكمات الثلاث ويمثل هذا المتوسط الدرجة النهائية التى تحصل عليها كل فتاة من أفراد عينة البحث ، كما احتسب أيضا متوسط زمن الاداء للمحكمات الثلاث وهو يعتبر زمن الاداء لكل فتاة .

وتم تطبيق اختبار التوافق الحركى على المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك بعد التجربة .

النتائج : تحليلها وتفسيرها :

اولا : للتثبت من صحة الفرض الاول من عدمه قامت الباحثة بايجاد المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ودلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك فى مستوى الاداء لسباحة الزحف .

جدول رقم (٢)

يوضح المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ودلالة الفروق بين المتوسطين لدرجة تقويم افراد المجموعتين الضابطة والتجريبية للحركة الكلية فى سباحةالزحف

المجموعة	م	ع	الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	مستوى الدلالة
التجريبية	٢ ر١٧	٢٥٨ر٣	٢٤ر١٠	٦٩٦ر١٣	٠١ر٠
الضابطة	٩٦ر٦	١٧١ر٢			

يتبين لنا من الجدول السابق أن هناك فرقا دالا احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة ومقداره ٦٩٦ر١٣ وهو دال احصائيا عند مستوى ٠١ر٠ .

ثانيا : للتثبت من صحة الفرض الثانى من عدمه قامت الباحثة بايجاد المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ودلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك فى زمن الاداء لسباحة الزحف .

جدول رقم (٣)

يوضح المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ودلالة الفروق بين المتوسطين لزمن الاداء لسباحة الزحف

المجموعة	م	ع	الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	مستوى الدلالة
التجريبية	٤٤ر٢٥	٢٢٠ر٥	٠٨ر١٠	٣٥٠ر١٣	٠١ر٠
الضابطة	٥٢ر٣٥	٧٥٢ر٦			

يتبين لنا من الجدول السابق أن هناك فرقا دالا احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة ومقداره ٣٥٠ر١٣ وهو دال احصائيا عند مستوى ٠١ر٠ .

ثالثا : للتثبت من صحة الفرض الثالث من عدمه قامت الباحثة بايجاد المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ودلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك فى التوافق الحركى .

جدول رقم (٤)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين المتوسطين للاختبـــار البعـــدي للتوافق الحـركي

المجموعة	م	ع	الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	مستوى الدلالة
التجريبيـــة	٢٨ر٢٤	٦ر٨٩٣	١٠ر١٢	١٤ر٣٤١	٠ر٠١
الضـــابطة	٣٨ر٣٦	٨ر٢٥٥			

يتبين لنا من الجدول السابق أن هناك فرقا دالا احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة ومقداره ١٤ر٣٤١ وهو دال احصائيا عند مستوى ٠ر٠١

مناقشة النتـــائج :

يتبين لنا من جدولة النتائج أن هناك فروقا دالة احصائيا عند مستوى ٠ر٠١ بين متوسط درجات مستوى أداء سباحة الزحف لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك فى صالح المجموعة التجريبية ، كما اتضح لنا أيضا أن هناك فروقا دالة احصائيا عند مستوى ٠ر٠١ بين متوسط زمن اداء سباحة الزحف لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك فى صالح المجموعة التجريبية ، ويتبين كذلك أن هناك فروقا دالة احصائيا عند مستوى ٠ر٠١ بين متوسط التوافق الحركي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك فى صالح المجموعة التجريبية ، أى أنه اتضح لنا من العرض السابق أن فروق المتوسطات كانت دائما لصالح المجموعة التجريبية .

وتؤكد نتائج هذه الدراسة ، دراسة عائشة عبد المولى (٥) ودراسة وفاء صلاح الدين (١٥) ودراسة هانم رمضان (١٤) ودراسة ماسيوتا (٢٩) والتى ســبق أن أشارت الباحثة اليها فى مقدمة هذه الدراسة حيث اتفقوا على أن التدريب بالتماثل من البداية يؤدى الى تحسين مستوى الاداء والتوافق الحركي للمهارة المتعلمة . وتفوق المجموعة التجريبية فى التوافق الحركي يؤكـــد نتائج الفرض الاول من حيث تفوق المجموعة نفسهافيمستوى الاداء المهاريفيالسباحة الزحف،وقد ذكر فؤاد أبو حطب، وآمال الصادق (٩ : ١٤) أن الاداء الماهر يتميز بالتآزر بين اعضاء الحركة (كاليـــد والقدم) واعضاء الحس (كالعين والاذن) ويضيف ماينل أن أحسن أداء للحركة يتم حينما يتحقق الانسجام بين التوافق الحركي للحركات المشتركة مع الصفات البدنية ، والامكانات الوظيفية للاعب ، ويعتبر هذا أحد الاركان الهامة للتوافق الحركي .

وترجع الباحثة تفوق المجموعة التجريبية فى زمن الاداء للتوافق فى الحركة* نفسها الذي يعتبر انه قد وصل فى نهاية فترة التدريب الى التكامل الوظيفى ، أى يتصف الاداء

الحركى بالدقة والثبات.وقد ذكر مانيل (٣٠ : ٣٥) أنه بعد نهاية.مرحلة تعليم المهارة يصل المتعلم الى التكامل الوظيفى اى يمكن أداء المهارة تحت أى ظروف حتى فى حالة كثافة التشويش الناتج عن المواقف المفاجئة وغير المتعود عليها .

وبذلك نجد أن مستوى الاداء والتوافق الحركى لهما تأثير متبادل على زمن الاداء .

استخـــــلاصات :

بناء على ما تم التوصل اليه من نتائج فى هذه الدراسة يمكن صياغـــة التوصيات التــــالية :

— توصى الباحثة بأنه يجب الاهتمام بتعليم مهارة التنفس فى سباحة الزحف على الجهة المفضلة وغير المفضلة بالتساوى منذ بداية التعلم .

— توصى الباحثة بعمل دراسات لمعرفة تأثير التدريب على الجهة المفضلة وغير المفضلة على تنمية وتطوير كل من القوة والمرونة المتطلبة لهذه المهارة .

— توصى الباحثة بالاهتمام بتدريس المهارات الحركية خاصة فى المراحل التعليمية المختلفة بالتماثل ولعل هذا يكون مدعاة للعمل على رفع مستوى الاداء لانواع النشـاط عامـــة .

مراجع البحث

١ ـ اسلام فايد : التدريب الحديث فى السباحة ، الطبعة الاولى، مطابع محرم الصناعية ، الاسكندرية ، ١٩٧٤

٢ ـ احمد خاطر وعلى البيك : (القياس فى المجال الرياضى ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٨ .

٣ ـ سعاد بحر ، سمى ابراهيم : (البرنامج التعليمى للسباحة) ، منار العلم بالاسكندرية ، ١٩٧٤ .

٤ ـ سمى ابراهيم مرسى : دراسة مقارنة لبعض البرامج المقترحة لتعليم سباحة الزحف بنوعيها ، رسالة غير منشورة.

٥ ـ عائشة عبد المولى : التماثل الحركى للاداء كعامل للارتقاء بالمستوى المهارى للاعبات الجمباز ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ، ١٩٨٠ .

٦ ـ عديلة طلب ، كوثر كمال : المنهاج فى السباحة ، القاهرة ، المطبعة العالمية ١٩٧٩ .

٧ ـ عصام حلمى : دراسة مقارنة بين سباحى المسافات القصيرة والطويلة فى بعض الخصائص البيولوجية ، رسالة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٧٥ .

٨ ـ على توفيق : (السباحة) ، الطبعة الاولى ، دار احياء الكتب العربية ، ١٩٧٦ .

٩ ـ فؤاد ابو حطب ، وآمال صادق : علم النفس التربوى، الطبعة الاولى ، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية ، ١٩٧٧ .

١٠ـ مجدى محمد ابراهيم ابو زيد : دراسة حول بعض العناصر المؤثرة فى تعلم السباحة لطلاب كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٨ .

١١ـ محمـــد حسن عـــلاوى : عـلم التـدريب الرياضى ، الطبعة الثالثة ، القاهرة ، دار المعارف بمصر ، ١٩٧٢ .

١٢ـ محمـد فتحى الـكردانى : موسوعة الرياضات المائية ، الجزء الاول ، مـوسى فهمـى ابراهيم ، دار الكتب الجامعية بالاسكندرية ، ١٩٧٨ . السـعيد على نـدا ،

١٣ـ نبيل العطـار ، عصام حلمى : قمة فى الاسس العلمية للسباحـة ، دار المعارف بالاسكندرية ، ١٩٧٧ .

١٤ـ هـــانم رمضـــان : اثر تدريب الذراع الحرة على تقدم المستوى الادائى لمسابقة دفع الجلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ، ١٩٧٤ .

١٥ـ وفاء محمـد صـلاح الدين : أثر تدريب اليد غير المدربة على كفاءة اليـد المدربة فى كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنـات بالقاهرة ، ١٩٧٦ .

16 — Borrmann, G., U.A. : Gerat Turnen, Sportverlag, Barlin, 1974.

17 — Colleen O'Connor George : Effects of the Symmetrical Tonic Neck Posture Upon Grip Strength of Normal Children the Res. Quart., Vol. 41, No. 3, AAHPER Publication, 1970.

18 — Counsilman, James E., The Science of Swimming, Pelham Book Ltd., London, 1977.

19 — Counsilman, James E., The Science of Swimming, Prentice-Hall, Inc., Englewood Clifs, N.J., 1968.

20 — Cratty, Bryant, S., Teaching Motor Skills, Prentice-Hall, Inc., Englewood Cliffs, New Jersey, 1973.

21 — Drenkow, E : Zum Problem der Beidseitigen Ausbildung im Sport, in : Theorie und Praxis der Korper Kultur, H. 12. 1960.

22 — Eady, Roger, Modern Swimming and Training Techniques, For Coach And Competitor, Bristol, Great Britain, 1972.

23 — Frank D. Sills, Arne L. Olson : Action Potentials in Unexercised Arm when Opposite Armis is Exercised, The Res, Quart., Vol., 29, No. 2, AAHPER Publication May, 1958.

24 — Gehard L., Schwimmsport, Berlin, Sportverlage, 1970.

25 — Hay, James G.; The Biomechanics of Sports Techniques, Prentice-Hall, INC., Englewood Cliffs, N.S., 1973.

26 — Krestownikow, A.N. Physiologie der Korper Ubungen, Verlagevolk und Gesundheit, Berlin, 1954.

27 — Laurance E.M., Swimming and Diveing Nicholas Kays, 1952.

28 — Mangorow, I. : Unter Suchungen Uber Die Korperliche Leistung Der Schuljugend, Aus : Matweew, Wissenschaftiche Kon-Ferenz Der DHFK U. HFK. Bukarest (Uberset-Zung der DHFK).

29 — Masjuta, W.F. : Uber Die Durchfuhrung and Methodischen Verfahren Des Erlernens A Symmetrischer Ubungen Nach de Linken Und Rechten Seite, Leningrad, 1954 (Ubersetzung an der DHFK).

30 — Meinel, K. : Bewegangslehre, Berlin, Volk V., Wissen verlag, 1972.

31 — Pozelujew, A. : Schon in jungen Jahren Beidseitige Sport Technik, in : Sport U. Wissenschaft, 1959.

32 — Stichert, K., H., Sportschwimmen, Sportverlag, Berlin, 1973.

33. — Ukran, M.L. : Modernes Turn Training, Sport Verlag Berlin, 1960.

مرفق رقم (١)

برنامج التدريب موزعا على الاسبوع الاول والثانى للمجموعتين التجريبية والضابطة

الهدف	أجزاء التدريب	الزمن بالدقيقة	التدريبات	ملاحظات
اعداد شامل للجسم	المقدمة	١٠ ق	ـ مسابقات جرى ـ تمرينات قوة لعضلات الذراعين والرجلين ـ تمرينات مرونة لمفصلى الكتفين والقدمين ـ تمرينات تحمل (وثب بالحبل) وتنمية وتحسين الجلد الدورى التنفسى	للمجموعتين
تمرينات متدرجة لتعليم مهارة ضربات الرجلين والذراعين لسباحة الزحف	الجزء الرئيسى خارج الماء	١٥ ق	ـ جلوس طويل ـ حركات الرجلين التبادلية لسباحة الزحف . ـ الانبطاح العالى ـ حركات الرجلين التبادلية لسباحة الزحف بحيث يكون منفصلا الفخذين خارج المقعد السويدى ـ الانبطاح العالى ـ حركات الذراعين لسباحة الزحف مع عدم دوران الراس .	
	داخل الماء	٣٠ ق	ـ الوقوف فتحا ـ حركات الذراعين لسباحة الزحف مع عدم دوران الراس . ـ وقوف المشى ـ وحركات الذراعين لسباحة الزحف مع عدم دوران الراس .	
تطبيق مهارة ضربات الرجلين والذراعين لسباحة الزحف			ـ الطفو مع مسك الفائض ولمس حائط الحمام باليد الاخرى وحركات الرجلين التبادلية . ـ الطفو مع لمس كفى الزميلة وحركات الرجلين التبادلية لسباحة الزحف .	للمجموعتين

			ـ الانزلاق مع مسك لوحة الطفو ـ حركات الرجلين التبادلية لسباحة الزحف . ـ التقدم بالمشى مع ثنى الجزع للامام مع تأدية حركة الذراعين بكتم النفس وعدم دوران الراس ـ الطفو وحركات الذراعين بمساعدة الزميلة مع كتم النفس ـ الطفو وحركات الذراعين بالاستعانة بلوحة الطفو بين الرجلين مع كتم النفس وعدم دوران الراس .	
التهدئة	الختام	٥ ق	مسابقات لاجتياز اطول مسافة ممكنة لاداء حركة الرجلين والزراعين .	للمجموعتين

تابع برنامج التدريب موزعا على الاسبوع الثالث والرابع (لكل مجموعة حسب خطة تدريبها)

اعداد شامل للجسم	المقدمة	١٠ ق	ـ مسابقات جرى . ـ تمرينات قوة لعضلات الذراعين والرجلين . ـ تمرينات مرونة لمفصلى الكتفين والقدمين . ـ تمرينات تحمل (وثب بالحبل). وتنمية وتحسين الجلد الدورى التنفسى .	للمجموعتين
تمرينات متدرجة لتعليم مهارة دوران الراس مع حركة الذراعين ، توافق الحركة الكلية لسباحة الزحف خارج الماء	الجزء الرئيسى خارج الماء	١٥ ق	ـ وقوف المشى ـ حركات الذراعين لسباحة الزحف مع دوران الراس مع عدم التنفس ـ وقوف المشى ـ حركات الذراعين لسباحة الزحف مع دوران الراس والتنفس ـ الانبطاح العالى مع ملاحظة ان يكون مفصلى الفخذين خارج المقعد السويدى ـ اداء الحركة الكلية لسباحة الزحف ودوران الراس مع التنفس	للمجموعة الضابطة التنفس على الجهة السائدة فقط للمجموعة التجريبية التنفس على الجهة السائدة وغير السائدة

تطبيق توافق الحركة الكلية لسباحة الزحف خارج الماء	داخل الماء	٣٠ ق	ـ ضربات ذراع واحدة فقط لسباحة الزحف ، ودوران الرأس مع التنفس والاستعانة بلوحة طفو بين الرجلين ـ ضربات الذراعين لسباحة الزحف ودوران الرأس مع التنفس والاستعانة بلوحة طفو بين الرجلين ـ ربط حركات الذراعين والرجلين مع دوران الرأس والتنفس	للمجموعة الضابطة التنفس على الجهة السائدة السائدة فقط للمجموعة التجريبية التنفس على الجهة السائدة بعرض الحمام وغير السائدة عند الرجوع
التهدئة	الختام	٥ ق	مسابقات لاجتياز أطول مسافة ممكنة .	للمجموعتين .

تابع برنامج التدريب موزعا على الاسبوع الخامس والسادس (لكل مجموعة حسب خطة تدريبها)

الهدف	أجزاء التدريب	الزمن بالدقيقة	التدريبات	ملاحظات
اعداد شامل للجسم	المقدمة	١٠ ق	ـ مسابقات جرى ـ تمرينات قوة لعضلات الذراعين والرجلين ـ تمرينات مرونة لمفصلى الكتفين والقدمين ـ تمرينات تحمل (وثب بالحبل) ـ تنمية وتحسين الجلد الدورى التنفسى	للمجموعتين
التدريب على توافق الحركة الكلية لسباحة الزحف خارج الماء	الجزء الرئيسى خارج الماء	١٥ ق	ـ الانبطاح العالى مع ملاحظة ان يكون مفصلى الفخذين خارج المقعد السويدى	للمجموعة الضابطة التنفس على السائدة فقط
	داخل الماء	٣٠ ق	ـ اداء الحركة الكلية لسباحة الزحف ودوران الرأس مع التنفس	للمجموعة التجريبية التنفس على الجهةالسائدة بعرضىالحمام عند الرجوع
التدريب على توافق الحركة الكلية لسباحة الزحف داخل الماء			ـ التدريب على ربط حركات الرجلين والذراعين والتنفس	
التهدئة	الختام	٥ ق	مسابقة لاجتياز أطول مسافة ممكنة	المجموعتين

تابع برنامج التدريب موزعاً على الأسبوع السابع والثامن (لكل مجموعة حسب خطة تدريبها)

الهدف	أجزاء التدريب	الزمن بالدقيقة	التدريب	ملاحظات
اعداد شامل للجسم	المقدمة	١٠ ق	ـ مسابقات جرى ـ تمرينات قوة العضلات للذراعين والرجلين ـ تمرينات مرونة لمفصلى الكتفين والقدمين ـ تمرينات تحمل (وثب بالحبل) ـ تنمية وتحسين الجلد الدورى التنفسى	للمجموعتين
التدريب على توافق الحركة الكلية لسباحة الزحف خارج الماء	الجزء الرئيسى خارج الماء	١٥ ق	ـ الانبطاح العالى مع ملاحظة أن يكون مفصلى الفخذين خارج المقعد السويدى ـ أداء الحركة الكلية لسباحة الزحف ودوران الرأس مع التنفس	للمجموعة الضابطة التنفس على الجهة السائدة فقط
التدريب على توافق الحركة الكلية لسباحة الزحف داخل الماء	داخل الماء	٣٠ ق	ـ التدريب على ربط حركات الرجلين والذراعين والتنفس ـ اختبار لتقويم الحركة الكلية لسباحة الزحف للمجموعتين (التجريبية والضابطة) ـ قياس زمن الاداء لسباحة الزحف للمجموعتين (التجريبية والضابطة)	للمجموعة التجريبية التنفس على الجهة السائدة وغير السائدة عند الرجوع
التهدئة	الختام	٥ ق	ألعاب مائية	للمجموعتين

مرفق رقــم (٢)

دليل لمعايير الاداء السليم للحركة الكلية لسباحة الزحف

اختبار الحركة الكلية لمهارة سباحة الزحف :

اداء الحركة الكلية لسباحة الزحف لمسافة ١٨ م. (عرض حمام السباحة ــ نادى سبورتنج) وفى هذا الاختبار يعتبر الاداء سليما بشرط :

وضع الجسم : البدء من الوضع الافقى على البطن بحيث يكون الكتفان اعلى من مستوى المقعدة ، وترفع الرأس بحيث يكون مستوى سطح المــاء بين مفرق الشعر والعينين وأن تكون عضلات الرقبة غير متصلبة والقدماء متلاصقتين والركبتان كذلك والجسم عموما بدون تصــلب .

حركة الذراعين : أن تدار الذراعان بحركة تبادلية حول مفصل الكتف ، وتدخــل اصابع اليد المــاء بزاوية ٤٥م أمام مستوى الكتف مع مد الذراع أماما لعملية مســك المــاء . دفع الكف والساعد المــاء للخلف مع انثناء مفصل الكوع لاعلى بدرجة قريبة من القائمة . يصل الكتف الى وضع أعلى من الكف ثم تبدأ حركة الدفع ثم يسحب المرفق لاعلى يتبعه الكف ثم تخرج من المــاء .

ملاحظة : التوقيت السليم بين الذراعين بحيث تبقى الزاوية بينهما ١٨٠م تقريبا .

حركة الراس : أن تدار الرأس لاحد الجانبين بحيث تظهر احــدى العينين .

خــروج الفم فوق سطح المــاء لاخذ الشهيق بفتح الفم . يعود الوجه للمــاء لطرد الزفير .

ملاحظة : توافق حركة الذراعين مع حركة دوران الرأس فى عملية الشــهيق والزفير .

حركة الرجلين : تبادل حركة الرجلين كما فى المشى فى وضع الجسم الافقى .

ملاحظة : انخفاض الرجل من أعلى لاسفل بقدر قليل مع عدم التصلب فى الحركة والاحتفاظ بوضع القدم المفردة تماما اسفل سطح المــاء مع التجاوز عن ظهور الكعب.

توافق الحركة الكلية :

استمرار حركات الذراعين والرجلين ودوران الرأس لاحد الجهتين .

مراعاة انسياب الحركات وتناسقها عند تكرارها وكذلك التوافق الحركى للحركة الكلية لسباحة الزحف .

ملاحظة : التجاوز عن عدد ضربات الرجلين بالنسبة لعدد ضربات الذراعين .

مســــتخلص

« اثر تعلم التنفس من الجهتين فى سباحة الزحف على زمن ومســـتوى الاداء »

* د. عفت شــفيق

أجريت هذه الدراسة على عينة ٥٨ فتاة من نادى اسبورتنج الرياضى بالاسكندرية تتراوح أعمارهن ما بين العاشرة والثالثة عشرولم يسبقلهن تعلم سباحة الزحفوقد تم جمع البيـــانات عن طريق القياســـات الانثروبومترية مثل (الطـــول ـــ الوزن السعة الحيوية) ، وبعض الصفات البدنية مثل (قوة القبضة ـــ مرونة مفصل الكتفين) ، اختبار التوافق . واقترحت الباحثة أن التعلم باستخدام الجهة المفضلة وغير المفضلة للتنفس فى سباحة الزحف يؤثر على زمن ومستوى الاداء والتوافق الحركى . وقد اتضح عند مناقشة النتائج أن فروق المتوسطات كانت لصالح المجموعة التجريبية .

وقد أوصت الباحثة بالاهتمام بتعليم مهارة التنفس من الجهتين (المفضلة وغير المفضلة) بالتساوى منذ بداية التعلم وبعمل دراسات لمعرفة تأثير التدريب على الجهة المفضلة وغير المفضلة على تنمية وتطوير كل من القوة والمرونة المتصلة لهذه المهـــارة، وكذلك توصى الباحثة بالاهتمام بتدريس المهارات الحركية خاصة فى المراحل التعليمية المختلفة بالتماثل ولعل هذا يكون مدعاة للعمل على رفع مستوى الاداء لانواع النشاط عامـــة .

فهــــرس

بحــوث المؤتمــر

الموضـــــــوع	رقم الصفحة

الموضـــــــوع	رقم الصفحة

مطابع جامعة حلوان ـ كلية الفنون التطبيقية ـ جيزة أورمان

